

Áramvonalas úszás

Úszás témában az egyik legvitatottabb kérdés, hogy melyik a legáramvonalasabb testhelyzet. A Race Club álláspontja szerint az áramvonalas testhelyzetet legegyszerűbben úgy alakíthatjuk ki, ha a fej mögött összeprésszük a könyököket és a vállízület irányából a vállakat felfelé toljuk, a lábakat összezárva, lábujjakat lefeszítve tartjuk, és az állunkat szinte mellkasig behúzzuk. A has behúz és megfeszít, az egész test egy egyenes vonalon fut végig. Ezt a helyzetet hiper-áramvonalas testhelyzetnek hívjuk. Nem túl kényelmes megtartani, mivel nem tartozik a természetes emberi testtartások közé. Éppen ezért az úszók nem gyakran veszik fel a hiper-áramvonalas testhelyzetet, de ha mégis, akkor pedig ritkán sikerül végrehajtaniuk 100% pontossággal.

Ebben az úszás leckében azokról a technikákról lesz szó, amelyeket a Race Club úszó táboraiban tanítunk és az áramvonalas úszás fejlesztésében segítenek. Gary Hall edző azzal érzékelteti a hiper-áramvonalas testhelyzet előnyeit, hogy a legjobb úszók között állít fel versenyt. Az úszók különböző testhelyzetekben rugaszkodnak el a medence falától, így jól érezhetik a rájuk ható ellenállási erőket és megértik, hogy érdemes extra erőfeszítéseket tenni a feszesen tartott áramvonalas testhelyzetért. Az is kiderül, hogy a víz milyen nagymértékben nehezíti a mozgást, mivel 800-szor sűrűbb, mint a levegő.

Ebben a részben Junya Koga, világbajnok hátúszó, Lexie Kelly, nyíltvízi és olimpiai aranyérmes úszóbajnok, és Roland Schoeman, 4szeres olimpiai bajnok mutatják be a tökéletesen áramvonalas testhelyzetet. Játszva lehet megtanulni, hogyan vegyük fel a legjobb és legfeszesebb áramvonalas helyzetet. A hiper-áramvonalas testhelyzet gyakorlásánál külön gyakorlatként ajánljuk a lábmunkánál a Finis tenyérdeszka és DMC mono pipa használatát a megfelelő testhelyzet kialakításához.

<http://www.theraceclub.com/videos/swimisodes-streamline-swimming/>