

2/b

A világbajnok Junya Konga bemutatja az egy karos hátúszó gyakorlatot. Ez az úszó gyakorlat lehetővé teszi az úszónak elkülöníteni a mozdulatot és a kar helyzetét a vízfogás és víz alatti húzás alatt. A Race Club edzője, Sir Gary Hall elmagyarázza a ráfordított idő fontosságát megérezni a víz alatti húzás hajlított kar helyzetét. A fej megfelelő helyzetével együtt a testtel csoportosítva, a megfelelő mennyiségű karhajlítás csökkenti a frontális húzást és nagyobb előrehajtást vesz számításba. Az egyenes karhúzás hátúszásban azonos értékű a mély, egyenes karhúzással gyorsúszásban, ahol az úszó maximalizálja a húzás erejét. Ez szintén gyengíti a húzó erőt. Azon célból, hogy hatékonyabban és ezért gyorsabban ússz, a hátúszásban a megfelelő hajlítás a könyökben 120-tól 140 fokra terjed az előrehajtó fázis alatt. Hajlítsd a könyököt ebben a szögben, egy úszónak forogni kell oldalra azért, hogy a kéz elkerülje a vízfelület megtörését, erő elvesztését okozva ezzel. Egyszerre egy karral úszni, biztosíthatja az úszónak a kar megfelelő szögben tartását és a tisztán vízben való áthúzást.

Junya sűrű, 6-os lábtempója és erős tartó izmai, a teljes test forgását engedik. Egy tiszta kéz vízbeéréssel váll szélességben, elindítja magát egy korai vízfogáshoz és rövidített húzással hajlított karral. Másik előnye az egy karos hátúszásnak, hogy az úszó érezheti az előrehajtó fázis erejét, amint a kézfej és a kar a test mellett húz a víz alatt. Amíg a fej helyes helyzetét fenntartjuk, az egy karos hátúszó feladat segítheti elérni az úszónak a leghatékonyabb húzást. Az úszó koncentrálni tud a víz alatti húzás minden szempontjára hátúszásban az egy karos feladattal.

Az egyik leggyakoribb probléma az úszásban, hogy a fej helyzetét túl magasan tartják. Hátúszásban ez az úszó technika mindennapos, mert ez növeli a húzó erőt és a tudatot, hogy hol helyezkedik el az úszó a pályán, különösen kint a fénylő napon. Azonban a fej emelése úszás közben emeli frontális húzást, lelassítva az úszót. Tanuld meg, hogyan ússz háton azon a módon, ahogy mi tanítjuk a Race Club úszótáborban a helyes úszó technikákkal, a világbajnok japán úszó Junya Kong által bemutatva. Ezek az úszó feladatok biztosan erősíteni fogják az úszó edzésprogramodat.

Nézd a japán olimpiikon és világbajnok Junya Kong előadásában az úszó feladatokat, amelyek fejleszteni fogják a technikádat. Gary Hall edző két különböző feladatot tanít, melyek segítenek megfogni az úszónak megtalálni az optimális fejhelyzetet. Mondd el nekünk a saját gyakorlataidat vagy tapasztalataidat ezek gyakorlása alatt.

Link: <http://www.theraceclub.com/category/videos/>