



FINIS®

Руководство по применению

**TEMPO
TRAINER
PRO**

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОТ

ТИМА ЭЛСОНА, ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТА FINIS



Tempo Trainer Pro (TTP) — чрезвычайно популярный, простой в использовании водонепроницаемый метроном, подающий звуковой сигнал через заданные интервалы времени. При правильном использовании метронома пловец может научиться согласованному, ритмичному, равномерному стилю плавания, который существенно влияет на набор скорости. Метроном Tempo Trainer Pro станет отличным дополнением к тренировкам, существенно повысив их эффективность, и принесет спортсменам больше побед. Наиболее сложным моментом в использовании данного устройства нам представляется его применение для отдельных видов

специальных тренировок. В настоящем руководстве приведено несколько советов и рекомендаций от высокоавторитетных экспертов в области плавания, которые помогут вам понять, как работает устройство и как его использовать с наибольшей эффективностью.

Некоторое время назад в спортивном мире живо обсуждались возможности максимального увеличения такого параметра, как расстояние, покрываемое за один гребок. В действительности само по себе это расстояние ничего не значит. Самый длинный и самый красивый гребок в мире ничего не стоит, если у вас низкая частота гребков. Таким образом, информация о расстоянии, покрываемом за один гребок, и частоте гребков чрезвычайно важна для совершенствования спортсменов.

Существует бесконечное множество применений устройства Tempo Trainer Pro, и практически каждый день мы получаем все новые предложения об использовании данного продукта. На основании этого мы с уверенностью можем сказать, что потенциальная ценность этого продукта очень высока, т. к. он позволяет пользователю находить оптимальный баланс между частотой гребков и их длиной.

Благодарим вас за интерес к метроному FINIS Tempo Trainer Pro. Дополнительную информацию можно найти на веб-сайте www.finisinc.com.

С уважением,

Тим Элсон,
вице-президент

ФУНКЦИИ И ВОЗМОЖНОСТИ

УДОБНЫЙ РАЗМЕР

Легко помещается под купальную шапочку или под ремешок очков

КНОПКА СИНХРОНИЗАЦИИ

Синхронизация устройства с часами для замера темпа или секундомером

3 РЕЖИМА

Одинарный сигнал, тройной сигнал, учет гребков/шагов в минуту
*Подробную информацию см. на следующей странице.

РЕГУЛИРОВКА

Темп можно регулировать с шагом 1/100 секунды

УДОБНАЯ КЛИПСА

Съемная клипса для крепления к одежде

ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ

Достаточно громкий, чтобы его было слышно как в воде, так и на поверхности

СМЕННАЯ БАТАРЕЙКА

Обеспечивает долгий срок службы

ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ТЕМПА

Постоянный контроль темпа не дает возможности делать перерывы во время соревнования или тренировки

НЕСКОЛЬКО ВИДОВ СПОРТА

Подходит для плавания, велоспорта, бега и т. д.

3 РЕЖИМА + НАСТРОЙКИ

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

КНОПКА СИНХРОНИЗАЦИИ

В любом режиме можно сбросить текущие показатели и синхронизировать устройство. Для этого нужно перевести его в режим замера темпа или интервала времени, нажав кнопку синхронизации.

РЕЖИМ 1

В режиме 1 устройства Tempo Trainer Pro можно установить темп с шагом до одной сотой секунды. Такое незначительное изменение темпа может привести к большим изменениям в длине гребка и эффективности заплыва.

ПРИМЕРЫ НАСТРОЕК:

- › 1 x 25 — вольный стиль, установите на устройстве Tempo Trainer Pro темп 0,4 секунды в режиме 1. Это означает, что каждые 0,4 секунды ваша рука будет касаться воды. Для большинства людей это значительный темп.
1 x 25 — вольный стиль, установите темп 0,8 секунды. Вы будете удивлены, насколько более долгими будут казаться 0,8 секунды. Доплывите до бортика и развернитесь, поддерживая хорошее расстояние, покрываемое за один гребок. Теперь, оценив предельные значения диапазона, вы можете подобрать идеальный темп, при котором ваши результаты будут наиболее эффективными.
1 x 25 — вольный стиль, установите темп 0,42 секунды. Затем установите для вольного стиля 1 x 25 темп 0,78 секунды.
Продолжайте прибавлять и вычитать по 2 сотых секунды каждые 25 метров. Наконец, на определенном значении вы найдете оптимальную комбинацию числа гребков в минуту и расстояния, покрываемого за один гребок, при котором вы сможете достигнуть максимальных результатов в плавании. При этом значении вы также должны максимально быстро проплыть дистанцию в 25 метров.
- › Установите ТТР на 0,45. На этой скорости можно плавать в стиле «дельфин». Поддерживайте равномерный темп, работая ногами ровно в обоих направлениях. Большинство пловцов не уделяют достаточно внимания верхней фазе подводной работы ногами; такой прием поможет в отработке движения, а также укрепит мышцы пресса и ног. Отличным дополнением к этому приему будет также Foil Monofin.

РЕЖИМ 2

Режим 2 в основном применяется как инструмент для поддержания темпа, т. к. в нем используются полные секунды, а не сотые доли. Этот режим рекомендуется использовать



для более длительных заплывов для поддержания темпа или во время спринтерских заплывов для определения целевых показателей. Диапазон режима 2 — от одной полной секунды до 9 минут 59 секунд.

ПРИМЕРЫ НАСТРОЕК:

- › Воспользуйтесь возможностями режима 2 и настройте Tempo Trainer Pro для более длительного заплыва и контроля темпа. Если ваша цель — за 1 минуту преодолеть 100 метров, вы можете настроить, чтобы метроном Tempo Trainer Pro издавал тройной сигнал один раз в минуту.
Чтобы еще лучше контролировать темп, можете установить на устройстве тройной сигнал каждые 15 секунд. Это позволит вам через каждые 25 метров оценивать, опережаете ли вы свое целевое значение или отстаете от него. Таким образом, вы сможете контролировать свой темп и выбирать правильный темп для себя. Режим 2 также рекомендуется использовать для контроля темпа и уровня усилий в ходе предсоревновательных тренировок.

РЕЖИМ 3

Режим 3 устройства Tempo Trainer Pro позволяет вычислять частоту гребков в числовой форме. Введите число гребков, которое ваш пловец должен совершать за одну минуту, и устройство автоматически рассчитает, как часто подавать звуковой сигнал при этом значении.

ПРИМЕРЫ НАСТРОЕК:

- › Проинструктируйте пловцов ввести желаемое значение частоты гребков в режиме 3. Спортсмены должны придерживаться этого темпа достаточно продолжительное время, примерно от 10 до 30 минут. Таким образом, вы сможете смоделировать ситуацию заплыва на дальние дистанции, которая актуальна для открытой воды, триатлона и «бесконечного» бассейна.
- › При тренировках для заплыва на дистанции в 200 метров тренеры обычно предпочитают отработку темпа на меньших повторяющихся отрезках, например по 50 метров. Установив необходимую частоту гребков, ваш пловец сможет сконцентрироваться на других аспектах гребка, таких как техника и ощущения.

КРИТИЧЕСКАЯ СКОРОСТЬ ПЛАВАНИЯ (КСП)

ПОЛ НЬЮСОМ, SWIM SMOOTH



Известный автор, Пол Ньюсом, Swim Smooth

13 января 2012 года 127 спортсменов из команды Swim Smooth города Перт (Австралия) прошли тест на критическую скорость плавания (КСП). Она измерялась на дистанции 100 м заплывами по 400 и 200 м. Этот метод был впервые предложен Гинном в 1993 году. 10-недельная программа по оценке КСП была разработана и запущена с целью улучшения результатов спортсменов за счет снижения времени КСП на дистанции в 25 м на 0,5 % за неделю с помощью метронома FINIS Tempo Trainer Pro, который использовался для контроля повышения темпа на предложенную величину. Обычно спортсмены плавали 2–3 раза в неделю на дистанцию от 2,5 до 4 км за одну тренировку. Одна тренировка в неделю была выделена исключительно для работы над усовершенствованием

этого аспекта эффективности за счет адаптации к постепенно повышающейся КСП.

Результаты повторного тестирования показали, что 79 % пловцов смогли снизить свое время. В среднем КСП снизилась примерно на 3 %, а самый грандиозный результат составил 14 %!

В течение последних пяти месяцев на тренировках Swim Smooth Perth Fresh & Fruity использовался метроном FINIS Tempo Trainer Pro для точного измерения темпа на заданной дистанции. Устройство было настроено таким образом, чтобы звуковой сигнал издавался каждый раз, когда спортсмен должен был достичь 25-метровой отметки. Например, если спортсмен хотел проплыть 100 м за 1:40, звуковой сигнал издавался каждые 25 с (4 x 25 с = 100 с = 1:40). Все очень просто: или вы придерживаетесь темпа, или нет. Это почти как красная линия Мирового рекорда на Олимпийских играх, которая показывает визуально, как близко к новому мировому рекорду находится пловец. Если вы плывете очень быстро, вероятнее всего, вы не выдержите темпа и сорветесь, и красная линия останется для вас недостижимой. Такой тактикой можно пользоваться, если вы заинтересованы в кратковременном улучшении результатов или если на тренировке вы боитесь, что другие вас обгонят. Однако это может привести к обратному эффекту и негативно сказаться на улучшении результатов в долгосрочной перспективе.

Новый метроном Tempo Trainer Pro позволяет более точно устанавливать темп — с точностью до 1/100 секунды. Раньше можно было устанавливать темп только с точностью до одной полной секунды, однако теперь можно задать значение 0,04 секунды на 100 м. Удивительно!

Получаемая в результате КСП сначала может показаться легко достижимой, особенно для тех, у кого был опыт интервальных тренировок, но помните, что КСП должна

измеряться на трудной дистанции в 1500 м. Конечно, вы можете плыть быстрее, чем ваша КСП, особенно, если тренировка проходит с интервалами и у вас много остановок для отдыха, но измерение КСП должно проводиться с короткими перерывами, чтобы эффект тренировки был направлен на энергосистемы, которые задействованы при плавании на дальние дистанции, а не в спринте.

Ниже представлено несколько основных шагов, которые рекомендуется пройти за идеальную 10-недельную тренировку.

- **ШАГ ПЕРВЫЙ.** Проведите заплыв на 400 и 200 м на время в том бассейне, в котором вы обычно тренируетесь, а затем рассчитайте вашу стартовую КСП с помощью калькулятора на веб-сайте www.swimsmooth.com/training или с помощью бесплатного приложения Swimulato+ от Стива Кассона, сертифицированного тренера Swim Smooth.
- **ШАГ ВТОРОЙ.** Рассчитайте динамику изменения своей КСП в электронной таблице по адресу http://www.swimsmooth.com/pauls_images/CSS_Development.xlsx или просто уменьшайте целевое значение КСП (для 25 м) на 0,15 секунды в неделю.
- **ШАГ ТРЕТИЙ.** Выберите один день на каждой неделе из ваших двух-трех периодических еженедельных тренировок, когда вы будете работать с Tempo Trainer Pro. После разогревочного проплыва на 600–1000 м и нескольких коротких упражнений для повышения пульса начните контролировать показания от 6 до 10 раз за 100 м. Например, вы должны каждую неделю устанавливать новую КСП и отдыхать по 1 звуковому сигналу через каждый интервал. Главная задача здесь — выполнить все это четко и точно, т. к. поначалу темп может показаться легким.
- **ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ.** Во второй части основной тренировки каждую неделю следуйте инструкциям ниже. Практика показала, что это очень непросто! **1.** 200 м, 300 м, 500 м (все + 2 сигнала для отдыха) **2.** 10 x 100 м + отдых 10 с (например, используйте кнопку синхронизации для повторного запуска Tempo Trainer через 10 с отдыха) **3.** 2 x 500 м + до 3 сигналов для отдыха (если вы уложились во время!) **4.** 4 x 100 м — быстрее сигнала на 3 с, 3 x 100 м — на 4 с быстрее, 2 x 100 м — на 5 с быстрее, 1 раз как можно быстрее (все +2 сигнала для отдыха) **5.** 1 x 1000 м **6.** Повторите неделю 1, но установите только один сигнал для отдыха **7.** 400 м, 100 м, 400 м, 100 м (все + 1 сигнал) **8.** 5 x 200 м — первые 2 раза с двумя сигналами для отдыха, последние 3 — с одним сигналом **9.** 400 м, 300 м, 200 м, 100 м (все + 2 сигнала или все, что остается после двух сигналов, если вы отстали) **10.** Повторите последнюю неделю, но в обратном порядке и только с одним сигналом для отдыха.

Примечание. Вы можете проплыть за неделю больше указанного. Приведенные значения отражают средний уровень/интенсивность пловцов из нашей команды, которые были протестированы. Основным фактор (как всегда!) — последовательность. Лучше выполнять описанные выше действия каждую неделю в течение 10 недель, чем начать как «чемпион», а затем пропустить несколько тренировок в ходе выполнения программы.

Подробную информацию о программе тренировок от Пола Ньюсома можно найти на веб-сайте www.swimsmooth.com

ОДИН ИНСТРУМЕНТ — ПЯТЬ НАСТРОЕК НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ В ПЛАВАНИИ

АВТОР: ТЕРРИ ЛАФЛИН

В том, что касается всяких приспособлений для тренировок, я убежденный минималист. Вы никогда не увидите меня с колобашкой, аквалапткой или доской для плавания. Но один инструмент я все же ценю. И ценю так высоко, что если бы мне нужно было выбрать только что-то одно, я без сомнения выбрал бы Tempo Trainer (ТТ). Я расскажу, почему я бы предпочел ТТ часам для замера темпа или спортивным часам.

ТТ заставляет вас сосредоточиться. Звуковой сигнал привлекает внимание к каждому гребку и не дает отвлекаться.

ТТ улучшает ваш ритм. Постоянный ритм — важный навык, необходимый для успеха в плавании. Это также фактор, который позволяет гармонично сочетать различные элементы гребка.

ТТ позволяет понять, как поддерживать нужный темп. Обычно считается, что чувство темпа — это то, что приобретается путем бесконечных тренировок. Однако ТТ помогает быстро и легко развить этот важный навык. Просто старайтесь придерживаться определенного числа гребков за определенную единицу длины (SPL) и синхронизируйте этот параметр со звуковым сигналом по мере того, как вы будете плыть быстрее. Если SPL и показания Tempo остаются постоянными, то постоянным будет и темп.

ТТ раскрывает код к высокой скорости. Если вы уменьшите количество гребков, или сэкономите несколько сотых секунд с Tempo, вы будете плыть быстрее. Если вы будете делать больше гребков на любом отрезке дистанции, вы поплывете медленнее. Очень скоро вы будете четко понимать, что любой темп — это производная определенного значения SPL и Tempo. Как только вы это поймете, вы никогда не совершите ошибки, думая, что чем быстрее вы гребете, тем быстрее плывете.

ТТ учит быть сфокусированным. Обычно пловцы начинают заплыв с одной стороны бассейна, думая только о том, как быстрее добраться до другого конца. ТТ учит рассматривать любую дистанцию как серию четко определенных временных интервалов (которые вы выбираете сами), и каждый интервал будет состоять из «последовательных наносекунд». Если вы почувствуете хоть малейшую ошибку в гребке, в этот же момент вы поймете, что когда вы доплывете до другого конца бассейна, это будет стоить вам дополнительного гребка и, следовательно, дополнительной секунды. Вы также поймете, что эти небольшие ошибки — практически всегда результат минутного невнимания. И это отличная мотивация для того, чтобы оставаться сконцентрированным.

ТТ позволяет выбирать скорость с математической точностью. Во-первых, устройство дает физическую возможность выбирать и улучшать скорость или темп. А это в свою очередь ведет к психологическому преимуществу: вы чувствуете, что можете контролировать это, что очень ценно для приобретения уверенности и мотивации.

ТТ усиливает преимущества тренировки нервной системы. Когда вы тренируетесь с ТТ, вы понимаете, насколько быстро ваша нервная система может адаптироваться к правильным стимулам. Очень часто вы будете замечать, что быстро адаптировались к определенной задаче (например, удерживать значение 15 SPL за 1,0 с), и это всего за 10–15 минут. Начав пользоваться ТТ, вы заметите ощутимые результаты всего за неделю.

ПРИМЕРЫ НАСТРОЕК:

Эти примеры я взял с тренировки, которую проводил 23 февраля 2010 года в 50-метровом бассейне. Я указал выбранные мною значения темпа и полученные в результате значения

количества гребков. Если вы воспользуетесь этими настройками в 25-метровом бассейне, число гребков будет меньше. Также вы можете по желанию сократить период повторяемости. (Например, использовать 10 x 25 для 10 x 50 или 25+50+75+100 для 50+100+150+200.) Вы можете также увеличивать или уменьшать темп.

➤ ЗАДАЧА № 1. ПОСТОЯННАЯ ДИСТАНЦИЯ, УВЕЛИЧЕНИЕ ТЕМПА. Грести быстрее — вот практически стандартная реакция, чтобы плыть быстрее. Но проблема в том, что по мере увеличения числа гребков в единицу времени у большинства пловцов в основном получается быстрее забрасывать воду назад, а не продвигать свое тело вперед. Они быстрее устают, но при этом не плывут быстрее. Опытные пловцы обладают редкой возможностью «защищать» длину гребка по мере увеличения частоты гребков. Используя эти настройки, вы сможете добиться того, что этот прием войдет у вас в привычку. Задача заключается в том, чтобы сосредоточиться в основном на минимальном увеличении SPL по мере увеличения темпа.

Проплытие 10 x 50 за 1,19–1,10. (Например, увеличивайте темп на 0,01 каждые 50 м.) Отдыхайте по 10 сигналов между заплывами. Считайте гребки.

В этом примере я взял 35 SPL за 1,19 (45,3 с) и 37 SPL за 1,10 (44 с). Если бы я добавил один дополнительный гребок, я бы проплыл практически за то же самое время. Если бы я добавил два гребка, я бы проплыл медленнее. Очень часто так и бывает, когда пловцы начинают грести быстрее. При 1,19 у меня было явное ощущение легкости при каждом гребке. Но по мере того как я наращивал темп каждые 50 м, я прицельно фокусировал свое внимание на том, чтобы у меня было достаточно времени и каждый гребок мне давался практически также легко. Этого было просто добиться благодаря возможности увеличения темпа всего на 0,01 секунды. За всю дистанцию 10 x 50 увеличение темпа довольно значительное, но так как оно происходит постепенно при каждом повторе участка дистанции, вашей нервной системе проще к этому привыкнуть.

➤ ЗАДАЧА № 2. ПОСТОЯННЫЙ ТЕМП, УВЕЛИЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ. Это упражнение будет особенно полезно для пловцов на дальние дистанции. Цель — минимизировать изменение среднего значения SPL. При этом упражнении для меня хорошим результатом (в 25-метровом бассейне) было удержать увеличение значения SPL на уровне +2 по отношению к числу гребков за первый пройденный отрезок. Наилучший же результат — ограничить изменение SPL в пределах +1.

Проплытие дистанцию 50+100+150+200 за 1,10. Отдыхайте по 10–15–20–25 сигналов между заплывами. Считайте гребки.

Я начал при значении 38 SPL и никогда не превышал 39 SPL. Таким образом, мой темп оставался практически таким же на 200 м, как и на 50 м. Вот именно так ТТ и позволяет выработать у себя ценную привычку: когда вы проплываете с определенным числом гребков, например 40 SPL в 50-метровом бассейне, вы будете уже ощущать это значение в 40 SPL. Значение SPL 41 или 42 будет ощущаться уже по-другому.

В подобных настройках, сочетающих число гребков и темп, вы концентрируете свое внимание на двух вещах: ощущении каждого гребка при желаемом значении SPL и сигнале.

Независимо от того, плыву ли я дистанцию полностью за один раз или делаю 4 либо 20 повторов, мои мысли только о том, как поддержать ощущение эффективности гребков и соотносить это ощущение с сигналом. В результате мой темп точен и неизменен, а мои мысли всегда только о гребке, который я делаю. Подходит конец тренировки. Я не старался удерживать темп. Но тем не менее я его удержал.

Любой пловец, который может запрограммировать себя таким образом, имеет мощный инструмент. Вы можете начать процесс запоминания на нейронном и когнитивном уровне относительно коротких подходов, как описано здесь.

Подробную информацию о программе тренировки Терри Лафлина, а также видеоролики с записью тренировки, можно посмотреть на сайте Total Immersion www.totalimmersion.net

СПРАВОЧНЫЕ ТАБЛИЦЫ

АВТОР: ЭРНИ МАГЛИЧО

В этих таблицах представлена справочная информация о том, как определять частоту гребков для каждого вида соревнований. Информация полезна как для пловцов, так и для тренеров.

Дополнительную информацию можно найти на веб-сайте www.finisinc.com или в книге Эрни Магличо "Swimming Fastest".

ТАБЛИЦА 1

В таблице представлены данные о частоте гребков для мужчин и женщин — пловцов мирового класса — в каждом виде соревнований.

ТАБЛИЦА 1		
	Режим 3 ГРЕБКОВ/МИН	Режим 1 С/ГРЕБОК
ЖЕНЩИНЫ		
50 м, вольный стиль	60 - 65	0,44 - 0,50
100 м, вольный стиль	53 - 56	0,54 - 0,57
200 м, вольный стиль	48 - 54	0,56 - 0,63
400/500 м, вольный стиль	42 - 55	0,55 - 0,71
800/1000 м, вольный стиль	44 - 54	0,56 - 0,68
100 м, на спине	50 - 56	0,54 - 0,60
200 м, на спине	40 - 42	0,71 - 0,75
100 м, брасс	47 - 53	1,13 - 1,28
200 м, брасс	34 - 45	1,33 - 1,76
100 м, баттерфляй	52 - 56	1,07 - 1,15
200 м, баттерфляй	45 - 54	1,11 - 1,33

ТАБЛИЦА 1		
	Режим 3 ГРЕБКОВ/МИН	Режим 1 С/ГРЕБОК
МУЖЧИНЫ		
50 м, вольный стиль	56 - 67	0,45 - 0,54
100 м, вольный стиль	50 - 56	0,60 - 0,54
200 м, вольный стиль	43 - 51	0,59 - 0,70
400/500 м, вольный стиль	38 - 46	0,65 - 0,79
1500/1650 м, вольный стиль	39 - 43	0,70 - 0,77
100 м, на спине	48 - 53	0,63 - 0,57
200 м, на спине	42 - 44	0,68 - 0,71
100 м, брасс	52 - 55	1,08 - 1,15
200 м, брасс	38 - 42	1,43 - 1,58
100 м, баттерфляй	52 - 56	1,07 - 1,15
200 м, баттерфляй	45 - 54	1,11 - 1,33

ТАБЛИЦА 2

В таблице представлено преобразование стандартного значения числа гребков в единицу времени для трех разных режимов. ità.

ТАБЛИЦА 2		
Режим 3 ГРЕБКОВ/МИН	Режим 1 С/ЦИКЛ	Режим 1 С/ГРЕБОК
20	3,00	1,50
21	2,86	1,43
22	2,73	1,36
23	2,61	1,30
24	2,50	1,25
25	2,40	1,20
26	2,31	1,15
27	2,22	1,11
28	2,14	1,07
29	2,07	1,03
30	2,00	1,00
31	1,94	0,97
32	1,88	0,94
33	1,82	0,91
34	1,76	0,88
35	1,71	0,86
36	1,67	0,83
37	1,62	0,81
38	1,58	0,79
39	1,54	0,77
40	1,50	0,75
41	1,46	0,73
42	1,43	0,71
43	1,40	0,70
44	1,36	0,68
45	1,33	0,67
46	1,30	0,65
47	1,28	0,64

ТАБЛИЦА 2		
Режим 3 ГРЕБКОВ/МИН	Режим 1 С/ЦИКЛ	Режим 1 С/ГРЕБОК
48	1,25	0,63
49	1,22	0,61
50	1,20	0,60
51	1,18	0,59
52	1,15	0,58
53	1,13	0,57
54	1,11	0,56
55	1,09	0,55
56	1,07	0,54
57	1,05	0,53
58	1,03	0,52
59	1,02	0,51
60	1,00	0,50
61	0,98	0,49
62	0,97	0,48
63	0,95	0,48
64	0,94	0,47
65	0,92	0,46
66	0,91	0,45
67	0,90	0,45
68	0,88	0,44
69	0,87	0,43
70	0,86	0,43
71	0,85	0,42
72	0,83	0,42
73	0,82	0,41
74	0,81	0,41
75	0,80	0,40

ОТЗЫВЫ

“Я пользуюсь метрономом Tempo Trainer уже достаточно давно, и он стал для меня незаменимой частью тренировочного процесса. Я спринтер, поэтому мне чрезвычайно важно знать число гребков, которое я делаю, и иметь возможность измерять их количество в единицу времени. И Tempo Trainer Pro прекрасно с этим справляется”.

– Лара Джексон, американская рекордсменка на дистанции 50 м вольным стилем

«Умение сохранять постоянное число гребков в единицу времени — это очень важный навык для пловцов в открытой воде, когда необходимо контролировать свой темп движения в течение долгого времени, не имея возможность взглянуть на часы. Активные тренировки с Tempo Trainer Pro помогут пловцам в открытой воде запустить свой внутренний метроном и усилить чувство ритма. В третьем режиме устройства Tempo Trainer Pro можно отображать темп в более знакомом для пловцов в открытой воде формате (число гребков в минуту), чем это было в других режимах предыдущих моделей Tempo Trainer. Tempo Trainer Pro также очень полезен для работы над увеличением крейсерского темпа или расстояния, пройденного за один гребок».

– Мэллори Мид, чемпион в открытой воде

“FINIS Tempo Trainer Pro — это мой электронный друг, когда я тренируюсь один. Сначала я использую его для работы над темпом, потом переключаюсь в режим таймера и работаю над ритмом. Это так захватывает, когда ты стараешься во что бы то ни стало опередить сигнал!”

– Лори Хаг, бывший член национальной сборной США по триатлону, тренер 3 уровня USMS

“Одна из задач тренера — помочь спортсменам найти оптимальное сочетание частоты гребков и их длины, чтобы они могли плыть с нужной скоростью, тратя при этом как можно меньше энергии. При этом диапазон разных значений достаточно небольшой, что позволяет нам определить стандартные значения наилучших значений скорости для каждого вида соревнований”.

– Эрн Магличо, автор книги “SWIMMING FASTEST”

“Постоянный темп при движении — чрезвычайно эффективный фактор и настолько же труднодостижимый. Большинство моих спортсменов, участвующих в марафоне на 5000 м, используют на Tempo Trainer Pro диапазон 90–100 или 0,67–0,61. Лучше всего начать с установки значения 0,67, а затем уменьшать или увеличивать его, чтобы найти тот темп, который вы сможете сохранить в течение всего соревнования. Вот так все просто!”

– Майкл Коллинз, Multisports Orange County, тренер США по триатлону.

www.MULTISPORTSOC.COM

Доступно в 65 странах



FINIS®
FINISinc.com