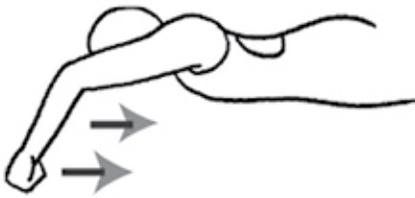


νιώστε την επιμήκη «κωπηλατική» του δράση. «Στηριχθείτε» στο νερό σε όλη τη διαδρομή της χεριάς. Προσαρμόστε το χέρι σας καθώς σαρώνει το νερό για να διατηρήσετε τη στήριξή σας.

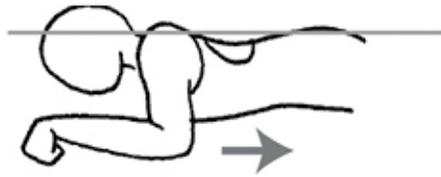


ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Πρόβλημα	Αντιμετώπιση
Δεν νιώθω να «πιάνω» νερό με τις παλάμες μου.	Βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας είναι εντελώς βυθισμένα στο νερό. Αυξήστε την ταχύτητα της κίνησής τους. Κρατήστε τους καρπούς σας σταθερούς. Δοκιμάστε με τις παλάμες ελαφρώς πιο κάτω από τους καρπούς.
Δεν μετακινούμαι.	Αυξήστε την ταχύτητα της κίνησης των χεριών σας και προς τις δύο κατευθύνσεις. Αποφύγετε να σπρώχνετε το νερό προς τα μέσα και προς τα έξω στην ίδια ευθεία διαδρομή. Διαγράψτε με τις παλάμες σας νοητά «οχτάρια».
Οι κωπηλατικές κινήσεις με τα χέρια στα πλευρά μου δεν λειτουργούν.	Βεβαιωθείτε ότι οι αγκώνες σας δεν κινούνται πολύ. Κρατήστε τους αγκώνες σας σταθερούς και πιέστε με τις παλάμες σας γρήγορα προς τα έξω και προς τα μέσα.



Σχήμα 12α: Σωστή χειριά ελεύθερου με γροθιάς και ψηλά τον αγκώνα για ενεργοποίηση του πήχη.



Σχήμα 12β: Λανθασμένη χειριά ελεύθερου με γροθιάς, αλλά «πεσμένο» αγκώνα, οπότε δεν συμμετέχει ο πήχης στην προώθηση.

κατά την είσοδό τους στο νερό. Κρατήστε τον αγκώνα σας ψηλά. Επιταχύνετε τη χειριά σας.

Βήμα 5: Συνεχίστε να κολυμπάτε κάποιες αποστάσεις, εναλλάσσοντας γροθιάς και ανοιχτές παλάμες, μέχρι να αισθανθείτε ότι πιέζετε το νερό όπως με ένα κουπί, που περιλαμβάνει τόσο το άκρο χέρι, όσο και τον πήχη.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Πρόβλημα	Αντιμετώπιση
Δεν μετακινούμαι.	Επανατοποθετήστε τον πήχη σας έτσι ώστε όταν κινείτε το χέρι σας, ο πήχης να έρχεται κάθετα στην επιφάνεια του νερού.
Δημιουργώ πολλές φυσαλίδες.	Η είσοδος του χεριού στο νερό με γροθιά θα επιφέρει μεγαλύτερη δέσμευση αέρα στο νερό, απ' ό,τι αν είχατε ανοιχτή την παλάμη. Βάλτε απαλά το χέρι σας στο νερό και τεντώστε το εντελώς προς τα εμπρός, πριν ξεκινήσετε την υποβρύχια διαδρομή του. Οι φυσαλίδες θα φύγουν προς τα πίσω καθώς αλλάζετε κατεύθυνση όταν το χέρι σας ξεκινά να πιέζει το νερό προς τα πίσω.
Οι αγκώνες μου κινούνται και δεν είναι σταθεροί.	Προσπαθήστε να βγάλετε τους αγκώνες σας προς τα έξω στην αρχή και στη μέση της υποβρύχιας φάσης της χειριάς, σαν να προσπαθείτε να σπρώξετε κάποιον. Κρατήστε τους εκεί, καθώς το άκρο χέρι σας προσπερνά τον αγκώνα.

27 ΓΡΑΜΜΗ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟ ΥΨΟΣ ΤΩΝ ΑΥΤΙΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Να ευθυγραμμίσετε σωστά το κεφάλι σας
- Να αισθανθείτε την επιφάνεια του νερού γύρω από το πρόσωπό σας
- Να χαλαρώσετε τον αυχένα, τους ώμους και το πάνω μέρος της πλάτης σας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Βήμα 1: Ξαπλώστε οριζόντια στο νερό, ανάσκελα, με το πρόσωπο προς τα πάνω, τα χέρια στα πλάγια, και ευθειασμένη τη σπονδυλική σας στήλη. Μην κάνετε καμία κίνηση προς τα εμπρός.

Βήμα 2: Τώρα μετακινήστε το πηγούνι προς το στήθος σας, έως ότου η επιφάνεια του νερού, ή αλλιώς η «γραμμή του νερού», να είναι ακριβώς κάτω από τους λοβούς των αυτιών σας. Παρατηρήστε ότι σε αυτή τη θέση, οι μύες του αυχένα και των ώμων σας είναι εντελώς χαλαροί. Επίσης, τα πόδια σας μπορεί να βυθιστούν και πιθανότατα θα είναι δύσκολο να συνεχίσετε να επιπλέετε.



Σχήμα 27α: Σωστή, ουδέτερη θέση του κεφαλιού, με τη γραμμή του νερού στα αυτιά.

Βήμα 3: Τώρα ξαπλώστε οριζόντια στο νερό, ανάσκελα, με το πρόσωπο προς τα πάνω και τη σπονδυλική σας στήλη ευθειασμένη. Σηκώστε το πηγούνι και γείρτε το κεφάλι σας προς τα πίσω, μέχρι τα αυτιά σας να βυθιστούν εντελώς και να μπορείτε να δείτε το νερό πίσω από το κεφάλι σας. Τώρα το νερό θα καλύπτει εντελώς το πρόσωπό σας. Παρατηρήστε ότι σε αυτή τη θέση ενεργοποιούνται οι μύες του αυχένα και του πάνω μέρος της πλάτης σας. Πιθανότατα η επίπλευση σας δεν κινδυνεύει, αλλά μάλλον θα νιώθετε αρκετά άβολα.



Σχήμα 27β: Λανθασμένη, ψηλή θέση του κεφαλιού, με τη γραμμή του νερού πολύ χαμηλά σε σχέση με το κεφάλι.

Βήμα 4: Ξαπλώστε ξανά οριζό-