



*Dla zoptymalizowania wyniku w podciąganiu na drążku należy już w pozycji wyjściowej ustabilizować kręgosłup na całej jego długości od odcinków szyjnych poprzez Th aż do odcinka lędźwiowego. Dla optymalnego zaangażowania mięśni synergicznych biorących udział w podciąganiu należy odpowiednio ustawić łopatkę (do siebie i w dół) Oś pionowa ciała powinna znajdować się prostopadle do drążka. Wydech należy wykonać w fazie koncentrycznej a wdech w ekscentrycznej.*



*Dla zoptymalizowania wyniku powinniśmy stanąć w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochylić tułów, ugiąć nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym dynamicznym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył dla zoptymalizowania efektu siły mechanicznej CR-S, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, przechodzimy to fazy lotu.*



*Przy zmianie kierunku biegu należy wykonać wdech głównie za pomocą przepony a wydech wykonywać podczas intensywnego przyspieszania. Pierwsze kroki powinny być wydłużone, a tułów pochylony w przód. Przy zmianie kierunku należy obniżyć środek ciężkości ciała.*



*W osiągnięciu najkrótszego czasu w zaliczeniu pływania na dystansie 50 m pomoże nam zachowanie pozycji strzałki po starcie i utrzymanie tej pozycji pod wodą, manewr ten należy powtórzyć po wykonaniu nawrotu w połowie dystansu. Utrzymanie opływowej pozycji i utrzymanie wysokiej kadencji ruchu pomoże nam zmniejszenie częstotliwości oddechu.*



*W poprawie wyniku w zaliczeniu koperty pomoże nam obniżenie środka ciężkości ciała przy zmianie kierunku biegu. Podczas tego manewru nogą podporową powinna być noga dalsza co zoptymalizuje efekt Cr-s i pozytywnie wpłynie na produkcję mocy.*