

Zwemaccessoires: de must-haves voor tijdens de training

De basisuitrusting van een zwemmer of zwemster is vanzelfsprekend badkleding, een zwembril en eventueel een badmuts. Hier eindigt het echter. In deze blog lees je welke functies de verschillende zwemaccessoires hebben en of dit een toevoeging kan zijn voor jou.



De basis zwemaccessoires

1. Zwemplank

De zwemplank herken je waarschijnlijk nog wel uit de leeszweamtijd. Toen werd een zwemplank al gebruikt om je de beenslag aan te leren. Nu is het nog steeds belangrijk voor de ontwikkeling en verbetering van de beenslag van de verschillende slagen.

Enkele zwemplanken hebben twee gaten, welke fungeren als handsvaten, om het comfort tijdens het zwemmen te vergroten. Dit maakt het ook "lichter" omdat je met de ellebogen op de plank uit kan rusten als het ware. Mis je de gaten of houd je de plank onderop vast, dan maak je het al iets zwaarder voorzichzelf. Dit is met name ook goed voor de buikspieren.

2. Pullbuoy

Waar een zwemplank ideaal is om de beenslag te trainen, is een pullbuoy ideaal om de armslag te trainen. Een pullbuoy zorgt ervoor dat de benen tijdens het zwemmen worden uitgeschakeld. Door het drijfvermogen van de pullbuoy blijven de benen echter wel op de juiste positie, hierdoor kan er met behulp van de pullbuoy de armslag worden getraind. Ook worden hiermee de buikspieren weer goed getraind en de stabiele ligging in het water.

Er zijn verschillende soorten pullbuoys verkrijgbaar, hoe groter de pullbuoy des te meer drijfvermogen. Echter heeft Speedo een FS pullbuoy met een klein beetje gewicht erin, hiermee liggen de benen iets lager in het water en is de lichaamshouding gestroomlijnder. Je kunt met deze variant ook rugcrawl armen zwemmen, dit is met een normale pullbuoy lastiger.

3. Bidon

Bij elke sport is tussentijds drinken erg belangrijk, ook tijdens het zwemmen. Tussentijds drinken herstelt je vochtbalans en voorkomt zaken zoals kramp en vroege vermoeidheid. Een bidon is daarom erg handig om mee te nemen naar de zwemtraining.

4. Zoomers

Zoomers zijn korte zwemvinnen. Zoomers zorgen net voor het extra beetje snelheid om het zwemmen makkelijker te maken en beter op de techniek te kunnen letten. Omdat de zoomers relatief kort zijn, moet je nog steeds moeite doen om snelheid te maken. Hierdoor zijn zoomers ideaal om de beenspieren te trainen.

Accessoires voor gevorderden

5. Paddles

Paddles zijn ideaal voor het trainen van de doorhaal bij de borstcrawl. Paddles zorgen ervoor dat de handoppervlakte en hierdoor de stuwkracht wordt vergroot. De extra stuwkracht maakt het ideaal om de borstcrawl doorhaal te trainen.

Verder kunnen de verschillende spieren die bij de doorhaal betrokken zijn worden versterkt. Echter zijn de paddles ook meteen blessuregevoelig door de extra druk op spieren en gewrichten, zeker bij kinderen of mensen die niet de juiste techniek hebben. Zorg daarom altijd dat je paddles onder toezicht gebruikt als je niet zeker bent van jouw techniek!

Er zijn verschillende soorten paddles verkrijgbaar, de één is goed voor het trainen van kracht, de ander is meer gericht op de techniek.

6. Front snorkel

Anders dan bij een gebruikelijke snorkel, zit een front snorkel aan de voorkant van je hoofd. Een front snorkel is ideaal voor de borstcrawltechniek. Als je met een front snorkel zwemt, hoeft je hoofd niet uit het water te komen om adem te halen. Hierdoor kan er optimaal gefocust worden op de techniek.

Er zijn ook snorkels verkrijgbaar die de luchttoevoer verkleinen (de pro's), dit heeft als voordeel dat je de longinhoud geleidelijk aan kunt vergroten. Kies alleen voor dit type snorkel als je gewend bent met een snorkel te trainen.