



Investeren in een wetsuit (die ook echt bij jou past)

Overweeg je een wetsuit aan te schaffen, maar heb je geen idee waar je op moet letten? Of heb je een keer een wetsuit gekocht maar zit die eigenlijk niet zo lekker? Een geschikt wetsuit vinden is niet altijd even makkelijk. Wij zochten voor je uit hoe je aan de ideale wetsuit komt – en kunnen jou helpen bij je aanschaf!

Wat zijn de grootste voordelen van zwemmen met wetsuit?

- Een wetsuit beschermt tegen kou. Je kunt met een wetsuit in principe het hele jaar buiten zwemmen. Bij temperaturen van minder dan 10 graden adviseren we niet te lang te gaan en te zwemmen met extra [beschermende kleding](#).
- Een wetsuit geeft meer drijfvermogen en dus een hogere ligging. Bijna alle mannen hebben hier profijt van (die hebben vaker last van het [sinking legs syndrome](#) vanwege een andere spier-/vetverdeling dan vrouwen). Toch profiteren ook vrouwen volop van een wetsuit, niet in de laatste plaats omdat je veel minder kracht kwijt bent om te corrigeren en daardoor een efficiëntere voortstuwing kan creëren. Eigenlijk geldt: hoe slechter je zwemt, hoe groter de tijdswinst met een wetsuit. Bij sommige zwemmers scheelt het meer dan 15 seconden per 100 meter. Voor heel goede zwemmers is dit tijdsvoordeel minder, maar ook zij kunnen met een goede wetsuit nog flinke tijdswinst boeken.
- Door het dragen van een wetsuit spaar je energie (je hebt minder warmteverlies en beenkracht nodig) en die kun je in een triatlon of langere zwemafstand goed gebruiken. Bijvoorbeeld bij het fiets- en het looponderdeel. En langer doorzwemmen wordt ook makkelijker.

Zijn er ook nadelen aan het zwemmen in wetsuit?

- Met een wetsuit lijkt het zwemmen makkelijker te gaan. Er lijkt dus minder noodzaak om op techniek te letten, want het pak “corrigeert” dat toch wel – en zo haal je niet het optimale uit je slag. Als je dan weer in september het binnenbad opzoekt merk je dat je in de zomer eigenlijk slordiger bent gaan zwemmen – zonde!
- Wetsuits zijn tegenwoordig bijzonder soepel, maar toch heb je in een wetsuit altijd iets minder bewegingsvrijheid dan wanneer je gewoon in je zwemkleding te water gaat.
- Schoolslag zwemmen in een wetsuit gaat meestal niet, daar zijn ze niet voor gemaakt. [Op één model na dan](#). Ben je van plan borstcrawl en schoolslag af te wisselen, dan is het wel verstandig om tijd te steken in het aanleren van een goede crawltechniek.



Wat voor type wetsuits bestaan er zoal?

- De meest geadviseerde variant is die met lange pijpen en lange mouwen. Deze pakken zorgen voor het minste verlies van warmte. Er zijn ook pakken zonder mouwen, maar via je armen verlies je veel warmte en juist daar kan je de isolatie goed gebruiken.
- Het basismateriaal voor een wetsuit is neopreen. Elk merk gebruikt andere soorten neopreen, van basismodel tot topproduct. Wat is het verschil? [Kom langs](#) en haal je hand maar eens over verschillende typen wetsuits.
- De pakken variëren in dikte. Hoe dikker, hoe meer isolatie / drijfvermogen. Fabrikanten maken neutrale modellen of modellen met extra drijfvermogen bij de benen. Iedere fabrikant heeft daar ook zijn eigen idee bij.
- Fabrikanten stemmen hun modellen af op de markt die ze voornamelijk bedienen. Je kunt je voorstellen dat voor de Aziatische markt een heel andere basisvorm geldt dan voor de Noord-Europese markt. De maattabellen geven daarom geen garantie dat je ook het best passende pak koopt. De oplossing? [Pas een wetsuit en probeer hem ook vooral uit](#).
- De pasvorm van een wetsuit wordt verbeterd wanneer een pak uit meerdere panelen bestaat. Hoe meer panelen, hoe beter een pak gevormd kan worden.
- NB: een surfpak is géén wetsuit om in te zwemmen. Bij een surfpak zijn de mouwen 'naar beneden gesneden' en is het materiaal anders. Handig om de giek vast te houden en beschadigingen te voorkomen, maar het geeft zo eigenlijk geen ruimte om de borstcrawl armbeweging uit te voeren. Bovendien is een surfpak van ander materiaal gemaakt waardoor het zwaar zwemt.

Waar moet je rekening mee houden bij de aanschaf van een wetsuit?

Waarschijnlijk de belangrijkste reden dat je dit document leest 😊 Er bestaan heel veel verschillende merken en modellen wetsuits waardoor je al snel overrompeld kan worden door de mogelijkheden. De juiste vragen zorgen er echter voor dat je snel in de smiezen krijgt wat voor jou het meest geschikte pak is:

- Wat is je doel? Ben je een starter in de triatlonsport en ga je beginnen met een relatief korte afstand? Weet je nog niet of je na de zomer doorgaat? Dan zou je een instapmodel kunnen nemen. Ben je een serieuze atleet die veel meters maakt – en dus ook langer moet trainen in buitenwater – dan kun je beter een soepel kwaliteitspak aanschaffen. Ben je een langeafstandswemmer? Dan is een soepel pak eigenlijk een must.
- Wat is je zwemachtergrond? Hoe zwem je zonder pak? Is je ligging goed, of juist niet? Zwem je al goed, dan kan je een snel en heel soepel pak overwegen. Zo niet, kijk dan naar de wat dikkere pakken om je te ondersteunen.
- Wat is je bouw? Lengte en gewicht zijn daarbij belangrijke indicatoren, maar zeker ook je lichaamsbouw is van belang. Twee personen kunnen allebei 85 kilo zijn, maar de een kan breed zijn in de schouders en de ander rond de buik. Dat betekent dat het pak voor de een ruimte moet bieden aan de bovenkant en de ander bij de taille.



- Wat is je budget? De prijzen voor wetsuits beginnen rond de 180 euro maar investeren in een sneller en flexibeler pak kan ook een optie zijn.

Een wetsuit aantrekken is nog een heel gedoe. Dit zijn tips:

- Boterhamzakjes om je voeten bij het instappen
- Doe handschoenen aan, bijvoorbeeld nitril met grip
- Het pak rustig aantrekken, neem je tijd!
- Zorg dat je het pak ver genoeg optrekt
- De binnenkant van het materiaal goed vastpakken en optrekken om ruimte te maken, niet de buitenkant
- [Laat ons je de eerste keer helpen](#)
- Doe nooit je pak zelf dicht, dit kan echt pas na meerdere keren dragen
- En kijk eens op <http://www.triathlon226.nl/2010/05/hoe-trek-je-een-triathlon-wetsuit-aan/>

3

En je wetsuit snel uitkrijgen is ook een hele kunst. Vaak oefenen helpt, maar wat kun je nog meer doen om snel een wetsuit uit te trekken en hem daarbij heel te laten?

- Vaak meenemen naar het zwembad, en uittrekken oefenen
- Hoe meer water er in het pak zit, hoe makkelijker het uitgaat. Dus vlak voordat je klaar bent met zwemmen trek je je rits open om er water in te laten lopen.
- Afhankelijk van de loopafstand naar het parc fermé: hoe verder je moet lopen, hoe eerder je het pak uit moet trekken. Anders kom je bij de fiets zonder dat er water in zit en dan gaat het stroever (check wel even de regels van de wedstrijd waar je aan meedoet, je mag niet altijd direct uit het water je pak uittrekken)
- Trek je pak omlaag en trek daarna om en om je voeten hoog op. Schroom niet om op je pak te gaan staan, daar kan het tegen.
- Een pak uittrekken mag iets minder voorzichtig dan aantrekken, de meeste wetsuits gaan kapot bij het aantrekken en niet bij het uittrekken.
- Kijk eens naar onze video over beheerst je pak uittrekken:
https://www.youtube.com/watch?v=uCCe7PCkJD0&ab_channel=Zwemanalyse

Hoe zorg je dat je wetsuit lang goed blijft?

- Uitspoelen en op een brede hanger laten drogen (bij voorkeur eerst de binnenkant en daarna ook nog de buitenkant)
- Houd je pak uit de zon
- Als het pak droog is leg je het dan neer (bij de schouders zit het dunste materiaal). Als dat niet helemaal plat kan is een keer dubbelvouwen niet erg, maar leg een keukenrol bij de vouw zodat het geen scherpe vouw kan worden die in het pak blijft. Duw het pak niet even in een bak.



Geen vaseline gebruiken om schuurplekken tegen te gaan. Gebruik in plaats daarvan een [nekbeschermer](#) of zgn 'body glide gel' (of babyolie). Bij vaseline vervalt de garantie van je pak, neopreen droogt uit van vaseline en omdat het niet oplost in water is eventueel herstel / lijmen van het pak onmogelijk maakt.

Wat zijn de nieuwste trends op wetsuit gebied?

- Fabrikanten streven naar steeds soepeler pakken, het is indrukwekkend om te ervaren hoe soepel een pak kan zitten wanneer deze echt goed past.
- Er is een *buoyancy short* die zorgt dat je benen hoger komen te liggen. Voor verstokte pullbuoy zwemmers een uitkomst want je kunt je benen meer ontspannen houden en zonder pullbuoy toch hoog liggen. Gebruik deze short als trainingstool en zwem er niet de hele training mee, daar word je geen betere zwemmer van.
- Er zijn wetsuits voor mensen met lage rugklachten, waarbij de core-spieren met een verstevigde gordel worden ondersteund. Comfort gegarandeerd!
- Meer kleur voor de dames

4

Een checklist voor iemand die een wetsuit gaat aanschaffen:

- ✓ Hoe vaak en lang zal ik in een pak zwemmen?
- ✓ Wat zijn mijn zwem- of triatlon-ambities?
- ✓ Hoe goed zwem ik nu en heb ik extra drijfvermogen nodig?
- ✓ Ga voor de beste pasvorm die hoort bij jouw lichaamsbouw (en dat is niet automatisch uit een maattabel af te leiden!)
- ✓ **Ga een pak passen voor je het koopt! Dat kan bij ons op [kantoor](#), in het [zwembad](#) of bij de [Maarsseveense Plassen](#).**
- ✓ Wat heb ik financieel te besteden?
- ✓ Wat voor soort ondersteuning in het pak vind ik prettig?

Ervaringen van anderen zijn aardig bedoeld, maar zeggen niet zo veel over wat voor jou de beste keus is. Zelf passen is echt het beste, er worden volop wetsuit-testmomenten georganiseerd dus schroom niet om daar langs te gaan en verschillende pakken te proberen. Benieuwd wanneer je bij ons terecht kunt? [Klik hier](#), Zwemanalyse organiseert volop test-events voor wetsuits!

Een pak gaat naar je lichaam staan, daarom zal een tweedehands pak nooit zo gaan zitten als een nieuw pak

**Meer weten over borstcrawl?
Kijk op www.zwemanalyse.nl
Voor techniektips & trainingen**