

SWIMRUN

VARUSTEOPAS

MÄRKÄPUKU

Swimrunin tärkein varuste on märkäpuku. Lajiin erityisesti suunniteltu märkäpuku helpottaa ja parantaa kilpailusuoritusta huomattavasti.

Mikä erottaa Swimrun-puvun tavallisesta märkäpuvusta?



- Turvallisuus**
Pieni mutta tehokas pilli hätätilanteisiin
- Etuvetoketju**
Vetoketjut edessä ja takana mahdollistavat puvun yläosan riisumisen helposti kilpailun aikana
- Taskut**
Käteviin sisätaskuihin voi laittaa esimerkiksi energiageelejä tai GPS-lähettimen
- Kelluttavuus**
Paksut neopreenipaneelit rinnassa ja reisissä kelluttavat parantaen uintiasentoa
- Liikkuvuus**
Ohut ja joustava neopreeni lantion alueella takaa jalkojen parhaan liikkuvuuden juoksuosuuksilla
- Vahvistukset**
Nylon-paneeleilla vahvistettu alue sisäreisissä parantaa puvun kestävyttä ja vähentää kitkaa juostessa
- Säädettävyys**
Puku toimitetaan täyspitkillä hihoilla ja lahkeilla. Nauhavahvistetut saumat mahdollistavat puvun leikkaamisen kilpailijan omien tottumusten mukaiseen mittaan hihoissa ja lahkeissa.

HEAD SWIMRUN RACE, WOMAN'S / MEN'S MODELS

MÄRKÄPUVUN ALLE

Alta löydät vinkit parhaan mukavuuden ja toiminnallisuuden yhdistelmäksi. Aluspaidaksi ja shortseiksi kannattaa valita nopeasti kuivuva, kevyt ja tiukka asu. Useissa kilpailuissa on joitakin pakollisia varusteita, kuten GPS-lähetin tai ensiapuside, joita kuuluu kantaa mukana koko kisan ajan. Tämän vuoksi alusasussakin on hyvä olla taskuja.

Swimrun-vaatetus



3 Selkätaskut

Kaksi tiukkaa taskua selässä on sijoitettu optimaalisesti sekä uinnin että juoksun kannalta. Näihin taskuihin on hyvä laittaa pakollisia varusteita, joita kisassa ei tarvitse ottaa esiin usein, kuten GPS-lähetin tai ensiapuside. Hyvä sulkemismekanismi pitää tavarat paikallaan koko kisan ajan.

HEAD SWIMRUN TOP, WOMAN'S / MEN'S MODELS



Swimrun toppi

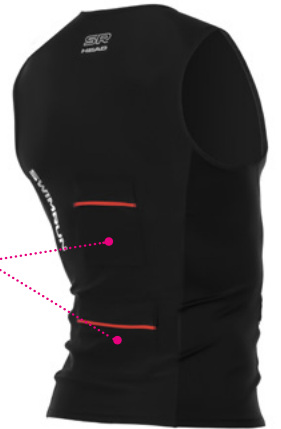
Kireä paita siirtää lämpöä tehokkaasti eikä mene rullalle märkäpuvun alla. Nopeasti kuivuva materiaali parantaa kilpailun aikaista mukavuutta. Taskut kisatarvikkeille ja energiale on sijoitettu niin, etteivät ne häiritse juoksua ja uintia.

1 Rintatasku

Rintatasku on tarkoitettu tavaroille, joita tarvitset usein kisan aikana, kuten energiageeleille. Hyvä sulkemismekanismi pitää tavarat paikallaan

2 Sivutaskut

Kaksi tiukkaa sivutaskua, jossa esimerkiksi energiageelit pysyvät tiiviisti paikallaan



Swimrun shortsit

Shortsien pitää olla kevyt ja nopeasti kuivuva materiaalia. Kompressiomateriaali tukee reisien ja pakaroiden suuria lihaksia.

HEAD SWIMRUN SHORTS, WOMAN'S / MEN'S MODELS

LISÄTARVIKKEET

Swimrunissa saa käyttää lisävarusteita nopeuttaakseen suoritusta tai säästääkseen energiaa kilpailun aikana. Kaikki mitä kilpailija ottaa mukaan lähtiessään, on pidettävä mukana koko kilpailun ajan. Siksi on oltava tarkkana, että ottaa mukaan vain hyödyllisiä varusteita. Tähän on koottu tärkeimmät lisävarusteet onnistuneeseen kisaan.

Pullari

Pullari on yksi yleisimmistä lisävarusteista. Mahdollisimman kevyt pullari on luonnollisesti paras, sillä sitä pitää kantaa myös juostessa. Pullari laitetaan reisien väliin, jossa se parantaa uintiasentoa kelluttaen jalkoja ja mahdollistaa energian säästämisen uudessa (tämä on tärkeää, kun uidaan juoksukenkät jalassa). Juoksun aikana pullari on kätevin kiinnittää joustavalla nauhalla toisen reiden ympärille.



HEAD PULL BUOY, LIGHT WEIGHT

Uimalasit

Uimalaseissa tärkeintä on luonnollisesti hyvä istuvuus kasvoihisi. Pidemmällä uintiosuuksilla pehmeä materiaali on mukavampi kasvoille. Huomioi, että laseissa on oltava yksinkertaiset säätömahdollisuudet, koska laseja on otettava pois ja laitettava päähän useita kertoja kilpailun aikana.



HEAD TIGER MID

Lättärit

Lättärit mahdollistavat voimakkaamman käsivedon, ja siten tehokkaamman vetorytmin. Näin voit säästellä jalkoja juoksuosuuksia varten. Lättäreitä on helppo pitää mukana kilpailussa kääntämällä ne juoksun ajaksi kämmenselän puolelle. Huomioi, että on erittäin tärkeää totutella uimaan lättäreillä ennen kilpailua, sillä se on käsille huomattavasti raskaampaa kuin uiminen ilman lättäreitä.



HEAD SWIMRUN PADDLES

Neopreenilakki / panta

Kilpailun aikana on tärkeää pysyä lämpimänä. Tällöin pään kylmyys ei saa iskeä päähän. Neopreenilakki tai -panta mahdollistaa uimisen kylmemmissäkin vesissä ongelmitta. Kannattaa valita malli, jossa on voimakkaat värit näkyvyyden lisäämiseksi.



HEAD NEO CAP HEAD NEO BANDANA

VINKKI

Turvallisuus

Harjoittelussa on syytä ottaa turvallisuusasiat vakavasti. Turvapoiju on yksinkertainen ja tehokas väline, joka takaa, että sinut huomataan paremmin avovedessä. Turvapoijussa on myös vesitiivis tasku tärkeille tavaroillesi kuten avaimille, puhelimelle ja lompakolle. Poiju ei kuitenkaan häiritse uintia.



HEAD SAFETY BUOY