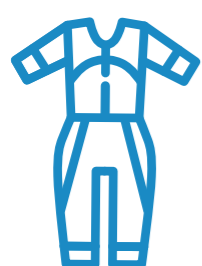
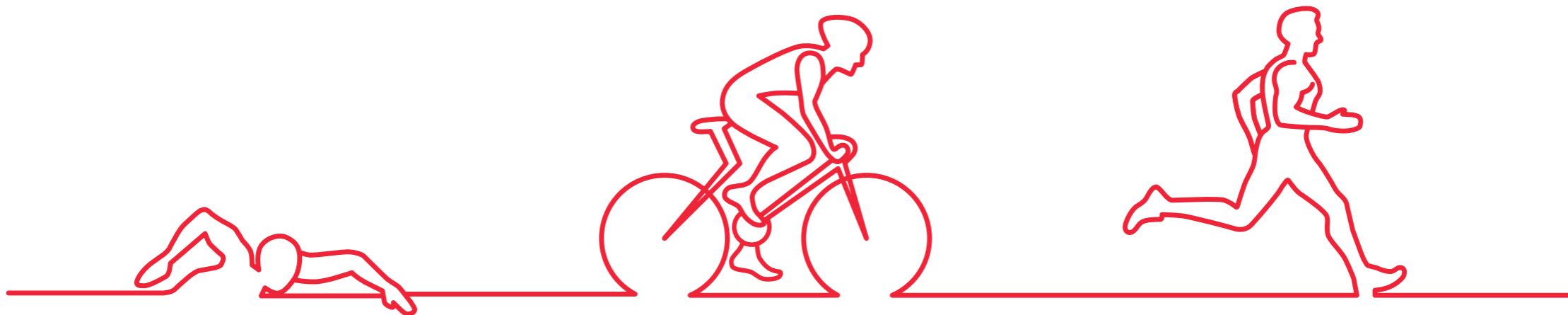


# ЧТО НУЖНО ТРИАТЛЕТУ?

ЧЕК-ЛИСТ

В отличие от других спортсменов, триатлет нуждается в экипировке сразу для трех видов спорта — плавания, велогонки, бега. Мы составили готовый чек-лист, из которого вы можете выбрать то, чего не хватает лично вас.



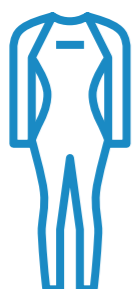
1

СТАРТОВЫЙ КОСТЮМ  
ДЛЯ ТРИАТЛОНА  
(ТРИСЬЮТ)



2

СТАРТОВЫЙ КОСТЮМ  
ДЛЯ СВИМРАНА  
(СВИМСКИН)



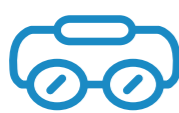
3

ГИДРОКОСТЮМ  
ДЛЯ ПЛАВАНИЯ  
(ВЕТСЬЮТ)



4

СПОРТИВНЫЙ  
ЛУБРИКАНТ  
(БОДИ ГЛАЙД)



5

ПОЛЯРИЗАЦИОННЫЕ  
ОЧКИ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ



6

СИЛИКОНОВАЯ  
ШАПОЧКА  
ДЛЯ ПЛАВАНИЯ



7

ТЕПЛАЯ  
ШАПОЧКА  
ДЛЯ ПЛАВАНИЯ



8

КРОССОВКИ



9

БЫСТРАЯ  
ШНУРОВКА



10

БУЙ  
БЕЗОПАСНОСТИ



11

РЮКЗАКИ  
И СУМКИ



12

КОНТРОЛЬ  
ТРЕНИРОВОК



13

СПОРТИВНОЕ  
ПИТАНИЕ

# ЛАЙФХАКИ ПЛОВЦАМ И ТРИАТЛЕТАМ

от PROSWIM

- 1** Трисьют может быть цельным, как комбинезон (рекомендуется для любых гонок) и отдельным — шорты плюс топ (в основном для длинных дистанций, где чаще требуется посещение кабинки туалета). При выборе обычно исходят из ожидаемой погоды и личного удобства — некоторым рукава мешают грести в воде. Модели для длинных дистанций спереди имеют молнию, которую можно расстегнуть в жару. Не забывайте, что по правилам триатлона на дистанции нельзя расстегиваться ниже ключиц!
- 2** Для свимрана мы рекомендуем рассматривать стартовый костюм свимскин — он более приспособлен для плавания, на беге не мешает, помогает компрессией и охлаждает тело. В ProSwim.ru вы найдете стартовый костюм-свимскин из текстиля (для жаркой погоды) и гидрокостюм для свимрана из нейлона/неопрена (для холодной погоды). Особенность последнего в том, что неопреновые вставки по всему телу способствуют вашей плавучести и помогают сэкономить силы в воде!
- 3** Если вы не слишком хороший пловец, ветсьют даст ощутимую прибавку в скорости и поможет поддерживать тело на воде, так что стоит его использовать везде, где он разрешен. Выбирайте гидрокостюм с утолщенным неопреном в ногах (например, ветсьюты от бренда), чтобы обеспечить более высокое положение ног.
- 4** Натирания шеи, подмышек, запястий, щиколоток, под коленями — увы, это частая проблема, особенно у активно гребущих пловцов. Эту проблему решает спортивный лубрикант. Он поможет также быстро снять гидрокостюм в транзитке и не натереть мокрые ноги велотуфлями и кроссовками.
- 5** Очки с поляризационными линзами блокируют солнечные блики, вообще не затемняя глаза. Это облегчает «сайтинг» — быстрый взгляд над водой, чтобы откорректировать направление движения на плавательном этапе. В пасмурную погоду в поляризационных очках может быть темновато. На такие случаи есть варианты с фотохромными линзами «хамелеон», которые темнеют и светлеют в зависимости от освещенности.
- 6** Чтобы сделать вас заметным на открытой воде — выбирайте силиконовую шапочку ярких цветов — розовые, оранжевые, желтые. Силикон хорошо тянется и шапочка не слетит с головы, если ее заденут руками соперники.
- 7** При температуре воды ниже +20, особенно на длинных дистанциях, мерзнут голова и лицо. Их стоит утеплить шапочкой из неопрена, аналогично гидрокостюмам для тела. Шапочка в виде шлема мягко и плотно облегает голову и затылок, защищает от переохлаждения и затекания воды в уши. Если вы хотите защитить не только лицо и голову, но и шею, выбирайте неопреновую балаклаву (например, от бренда)
- 8** Выбирайте кроссовки легкие, бесшовные и с мягкой сеткой — это позволит бегать без носков, не натирая ступни. Хорошо, если у кроссовок есть дренажные вставки в подошве, чтобы выводить влагу и пот — стопы будут сухими.
- 9** Очень важно экономить время там, где это можно сделать — например, при надевании кроссовок. Стандартные текстильные шнурки можно заменить на эластичные, например, с кнопкой для быстрой регулировки шнурков — вы сможете затягивать обувь одним движением кисти!
- 10** Буй для плавания на открытой воде яркой расцветки — многофункциональный и незаменимый аксессуар. Это и предмет безопасности, благодаря которому какие-либо проблемы на плавании не останутся незамеченными для зрителей и спасателей. Он водонепроницаемый и имеет специальные карманы — они удобны, чтобы держать при себе, например, спортивное питание.
- 11** Экипировку для триатлона удобно возить с собой в продуманном багаже. Особенно это важно при размещении вещей в транзитных зонах, где недопустимо разбрасывать вещи как попало (вплоть до дисквалификации). Выбирайте рюкзаки Transition (транзишн) — они приспособлены для переноски и обуви, и гидрокостюма, и прочих личных вещей. В дальнюю дорогу мокрую экипировку можно перевозить в полностью непромокаемых рюкзаках — сможете слить излишки воды через какое-то время с помощью дренажного клапана на дне сумки.
- 12** Контролируйте себя и свои результаты с помощью спортивных водонепроницаемых часов. Помните, что не все часы подходят для открытой воды! Выбирайте модели со встроенным пульсометром и встроенным режимом «триатлон».
- 13** Повышайте вашу работоспособность предтрениками — для применения перед тренировкой и по ходу нее. Это углеводно-изотонические напитки, дающие быстрое питание для работающих мышц и поддерживающие их электролитный баланс, что предотвращает обезвоживание. После — восстанавливайтесь с помощью спортивного питания, содержащего протеины или аминокислоты, углеводы для их усвоения, а также витамины и электролиты.

Желаем удачи на гонках! Ваш Proswim