

Zes energiebesparingstips voor zwemmers

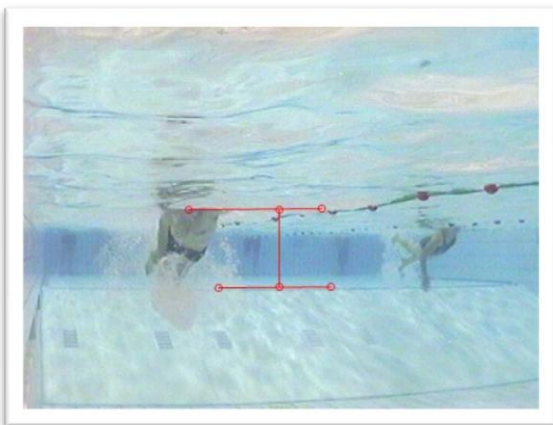
Heb je het idee dat je nog te veel energie verloren laat gaan tijdens het zwemmen, waardoor je minder soepel en minder snel door het water gaat dan je wilt? Kijk dan of er tussen deze energiebesparingstips voor zwemmers nog bruikbare suggesties staan.

1. Zwem borstcrawl in plaats van schoolslag.

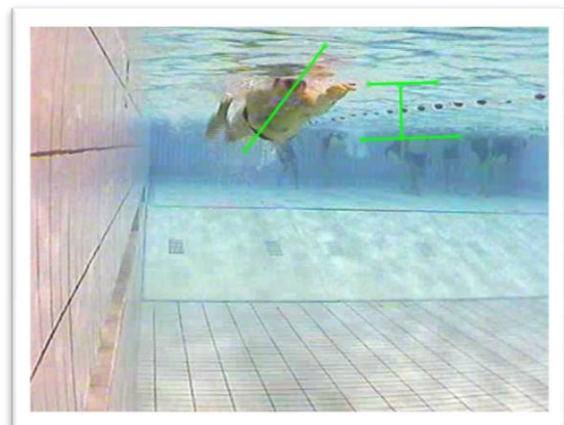
Borstcrawl is de snelste en efficiëntste slag van de vier zwemslagen. Het kost aanzienlijk minder energie om een bepaalde afstand af te leggen in borstcrawl dan in schoolslag. Tenminste, als je borstcrawltechniek goed is....

2. Blijf horizontaal in het water liggen.

Als je horizontaal ligt glijdt het water onder je door en langs je af. Hoe meer je benen zakken, hoe meer je schuin in het water komt te liggen en hoe zwaarder het zwemt.



Schuin in het water, zwemt zwaar



Horizontaal in het water, zwemt makkelijk

De positie van je hoofd bepaalt voor een grootste deel je ligging. Kijk bij de borstcrawl naar beneden of een heel klein beetje schuin vooruit. De zwemmer op plaatje 1 heeft het hoofd boven met ademen, waardoor de benen zakken. De zwemmer op plaatje 2 kijkt naar beneden en kan daardoor meer aan de wateroppervlakte blijven.

Een horizontale ligging vasthouden is voor sommige zwemmers lastig tijdens het ademen, omdat ze het hoofd hoog optillen. We hebben er alle begrip voor dat je wilt ademen, maar doe dit door alleen je hoofd opzij te halen en laag boven het water lucht in te ademen. De kwaliteit van de lucht is vlak boven het water hetzelfde als 20 centimeter daarboven, dus er is geen noodzaak om hoger uit het water te komen 😊.

Bij sommige zwemmers helpt het om met een pullbouy te zwemmen, een drijver tussen je benen waardoor die minder zinken. Het werkt alleen als je al redelijk borstcrawl kunt, voor beginners is het lastig omdat je je benen hierdoor niet gebruikt.

3. Niet kwispelen!

Je wilt zo min mogelijk weerstand van het water ondervinden, en dat gaat het best als je je lichaam in een rechte lijn houdt. Kwispelend door het water – met je heupen van links naar rechts – remt af. Kwispelen komt vaak doordat je je armen te ver voor je hoofd langs kruist bij het insteken, waardoor je de rest van je lichaam ook schuin er achteraan trekt. Is dat bij jou de oorzaak, let er dan op dat je recht voor je schouder insteekt en doorglijd naar voren.

Een andere oorzaak van kwispelen is dat je te weinig spanning hebt op je corespieren. Train ze op het land en probeer ze tijdens het zwemmen ook licht aan te spannen.

4. Neem snelheid mee na de afzet

Zet je slap af na het keerpunt of stroomlijn je niet voldoende, dan moet je zwemmend op gang komen en dat kost energie. Als je in een zwembad zwemt dan heb je elke baan een nieuwe kans om energie te besparen. Maak een keerpunt met een krachtige afzet en onder waterfase. Zet je voeten goed tegen de muur en zet krachtig af, waarbij je je lichaam stroomlijnt. Dat stroomlijnen doe je omdat je geen uitstekende lichaamsdelen wilt hebben die je afremmen.

- Handen op elkaar
- Ellebogen gestrekt
- Oren tussen je bovenarmen
- Kin op je borst
- Beetje spanning op je corespieren
- Voeten gestrekt met de tenen naar achteren

Zodra je snelheid dreigt te verliezen begin je met de borstcrawl beenslag en zodra je door de wateroppervlakte komt begin je met je armslag. Zo neem je de snelheid uit het keerpunt mee en kom je 'gratis' een paar meter verder zonder een slag te zwemmen.

5. Draften

Fietsers hebben er profijt van om achter een andere fietser te gaan hangen. En dat is niet alleen omdat de achterste fietser dan uit de wind fietst. De voorste fietser zet de stilstaande lucht in beweging die de fietser erachter meezuigt. Daardoor hoeft de achterste fietser veel minder moeite te doen.

Met zwemmen is dat ook het geval. De voorste zwemmer zet het water in beweging, waardoor degene erachter profiteert van de stroming de goede richting uit. In zwemmerstermen 'drafting'. Dus als je achter een andere zwemmer zwemt bespaar je energie (of kun je met dezelfde energie een snellere zwemmer bijhouden). Drafting is een techniek die vooral in buitenwater handig is, maar die je prima kunt oefenen in het zwembad.

6. Zwemkleding/materiaal

Ook met je zwemkleding is het mogelijk om energie te besparen. Wedstrijdzwemmers zwemmen in de training soms express met extra weerstand. Voorbeelden daarvan zijn dragshorts (zwemkleding die heel los zit en zo extra weerstand geeft) of loodgordels.

Sommige zwemmers bootsen dat weerstandseffect onbedoeld na met hun zwemkleding, als zij Hawaii shorts dragen. Het materiaal (katoen) en de pasvorm (los) zorgen voor een perfecte weerstandstraining. Maar het maakt het voor een beginnende zwemmer niet makkelijker om technisch goed te zwemmen. Gewone, gladde badkleding zwemt makkelijker.

Heb je lang haar en hangt dat los of in een staart, dan zorgt het ook voor enige weerstand. Met een badmuts heb je daar geen last meer van.

Wetsuits geven extra drijfvermogen waardoor je hoger op het water ligt. Met een wetsuit kun je niet in het zwembad trainen – te heet – maar tegenwoordig heb je van datzelfde materiaal ook zwembroeken die drijfvermogen geven. Ook een pullbouy tussen je knieën heeft datzelfde opwaartse effect. Misschien een idee om af en toe tijdens de training te gebruiken zodat je beter op je techniek kunt letten.

Hulp nodig bij deze energiebesparingstips, kijk dan eens naar de mogelijkheden van privétraining of borstcrawl cursus op www.zwemanalyse.nl

Succes met zwemmen en train lekker!

- www.zwemanalyse.nl
- info@zwemanalyse.nl
- [twitter@zwemanalyse](https://twitter.com/zwemanalyse)
- 06-36207161

Meer gratis zwemtips? Kijk op www.zwemanalyse.nl/index.php?id=44/Zwemtips.htm