



SELAND

SELAND NEOPREN SL
C/ANTSONEKOA,2. POLIGONO IGELTZERA 4-5.
48610 URDULIZ (BIZKAIA) ESPAÑA
TEL. +34 94 676 48 75
www.seland.com/infoweb@seland.com

COMMENT METTRE UNE COMBINAISON TRIATHLON CORRECTEMENT

- 1-** Préparez la combinaison avec la fermeture à glissière du dos complètement ouverte et la partie des épaules retournée pour faciliter l'introduction du corps.
- 2-** Utilisez un sac en plastique pour mettre les deux pieds. De cette façon, vous éviterez qu'ils se coincent dans les zones les plus étroites de la combinaison, surtout à ses extrémités.
- 3-** Pour éviter de pincer votre néoprène, nous vous recommandons d'utiliser des gants ou, à défaut, essayez d'étirer seulement avec le bout des doigts, jamais avec des ongles (surtout si vous les avez longs).
- 4-** Mettez l'autre jambe de la même façon que vous l'avez faite et ajustez la hauteur de la coupe à la hauteur du jumeau que vous voulez.
- 5-** Ensuite, placez les cuisses et le coup afin qu'il ne reste plus d'écart et qu'il soit parfaitement ajusté. Mettez d'abord les cuisses, puis la hanche avec des tirages plus forts tenant le néoprène de son pli intérieur.
- 6-** Une fois que la combinaison est ajustée en haut ainsi que le cul et la hanche, vous devez introduire un bras. Si vous n'avez pas de gant de protection, utilisez le même sac en plastique que celui utilisé pour introduire vos pieds. Une fois que vous avez la main hors de la combinaison, ajustez l'avant-bras et l'épaule avec des tractions subtiles pour éviter les plis et/ou une tension supplémentaire dans les épaules.
- 7-** Pour finir, vous devez étirer le bras vers le haut, comme si vous nagez, pour ajuster la combinaison et assurez-vous qu'il ne tire pas plus dans une zone spécifique. L'aisselle doit être complètement ajusté, sans poches d'air ni des plis en position de repos (bras vers le bas).
- 8-** Maintenant, vous devez aider avec les deux bras pour tirer le tireur. Soyez prudent et aidez avec l'autre main pour éviter des tensions supplémentaires. Vous prolongerez la vie utile de la fermeture ainsi que les «blowouts» intempestives typiques des nerfs avant une compétition. Si vous ne pouvez pas la fermer seul, demandez quelqu'un de vous aider.
- 9-** Une fois que vous avez fermé la fermeture, collez le rabat de protection supérieur ainsi que l'extrémité de la poignée sur le velcro. De cette façon, vous auriez le tireur sous la main quand vous devez enlever la combinaison.
- 10-** Pour finir d'ajuster la combinaison, nous vous recommandons d'étirer les deux bras (avec les mains tendues et attachées l'une à l'autre) pour placer correctement la partie supérieure du corps. Finalement, vérifiez toute la combinaison; s'il y a des éventuels plis, la position de la coupe des manches et la mise en place du velcro du cou pour éviter les irritations.