



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

COMO COLOCARSE CORRECTAMENTE UN TRAJE DE TRIATHLON

1-Prepara el neopreno con la cremallera de la espalda abierta completamente y la zona de los hombros dada la vuelta para facilitar la posterior introducción de la parte superior del cuerpo.

2-Utiliza una bolsa de plástico para introducir ambos pies. De esta manera conseguirás evitar que éstos se atasquen en los pasos más angostos del neopreno, especialmente sus extremos.

3-Para evitar pellizcar tu neopreno te recomendamos que utilices guantes o, en su defecto, trates de estirarlo sólo con las yemas de los dedos, nunca con las uñas (especialmente si las tienes algo largas).

4-Metete la otra pierna de la misma manera que has hecho y encaja bien la altura del corte a la altura del gemelo que desees.

5-Posteriormente coloca bien la zona de los muslos y el tiro del neopreno entre tus piernas para que no quede hueco alguno y ajuste a la perfección. Ajusta primero los muslos y luego desde la zona de la cadera con tirones más fuertes agarrando el neopreno desde su pliegue interior.

6-Una vez esté ajustado el neopreno en la parte superior, así como culo y cadera hay que pasar a introducir un brazo. Si no tienes guante de protección utiliza la misma bolsa de plástico que te sirvió para introducir los pies. Una vez tengas la mano fuera del neopreno ajusta antebrazo y hombro con sutiles tirones para evitar pliegues y/o tensión extra en la zona del hombro.

7-Para finalizar realiza un estiramiento de brazo hacia arriba, como si estuvieras dando una brazada para ajustar el neopreno y cerciorarte de que no tira más de la cuenta en alguna zona puntual. La zona de la axila debe quedar completamente ceñida, sin bolsas o pliegues en la posición de descanso (brazos abajo).

8-Ahora sólo queda ayudarte de ambos brazos para tirar del tirador. Se prudente y ayuda con la otra mano la progresión de la cremallera para evitar tensiones extra en la misma. Alargarás el uso de la misma así como inoportunos 'reventones' propios de los nervios previos a una carrera. Si no puedes cerrarla tú sólo, pídele a algún compañero de entrenamiento que lo haga.

9-Una vez tengas cerrada la cremallera sólo queda pegar la solapa superior protectora de la cremallera, así como el extremo del tirador al velcro que acabamos de citar. De esta forma tendremos a mano el tirador en la T1 (vértebra torácica) cuando tengamos que despojarnos del neopreno.

10-Para acabar de ajustar la posición del neopreno te recomendamos que estires ambos brazos (con la posición de manos extendida y sujetas entre si) para colocar bien el tren superior. Como punto final revisa todo el neopreno ante posibles pliegues, posición de cortes de las mangas y colocación del velcro del cuello para evitar rozaduras.

