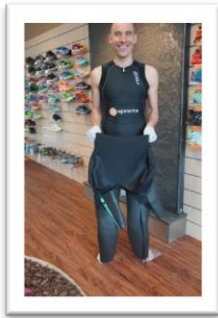


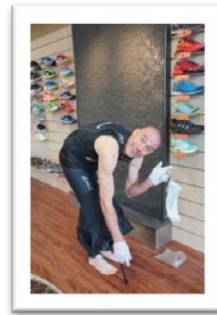
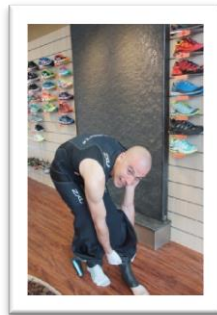
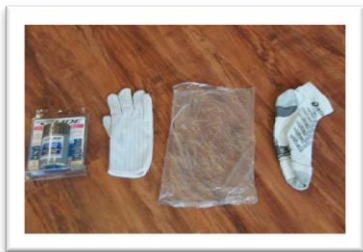
Tipps und Tricks rund um das Anziehen des Neoprens

1. Der Reissverschluss zeigt beim Einsteigen nach hinten.



2. Ziehe den Neoprenanzug immer von innen an:

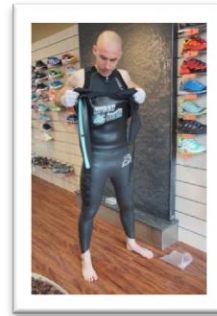
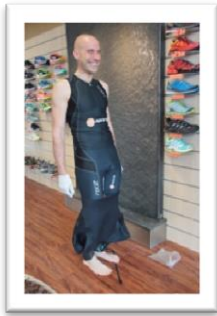
Ziehe zuerst den Anzug am Innenmaterial in den Schritt. Damit verhinderst du Fingernägeleinrisse am Neo. Am besten trägst du Socken oder benutzt ein Säckli, dann geht's viel einfacher durch die Beine. Ziehe die Beine des Neoprens bis ca. 3 -5 cm über deine Fussknöchel.



3. Ziehe den Neoprenanzug über deine Taille:

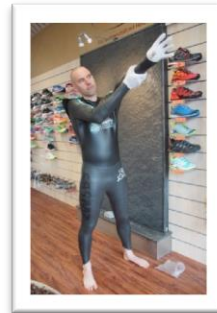
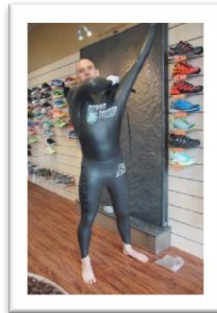
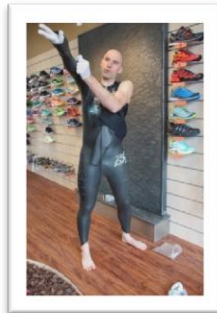
Ziehe den Neopren über deine Taille und streife die Beine des Anzugs so in Richtung Schritt, dass alle Luftblasen verschwinden. Zur Korrektur oder Überziehen am Gesäss greife mit der Innenseite der Handflächen in das Innenfutter des Neoprenanzuges. Bitte nicht von aussen ins Gesäss greifen und heftig ziehen (somit lassen sich Neopreneinrisse vermeiden).

Zur Korrektur im Schritt sollte der Anzug immer von unten (Knöchel) nach oben nachgezogen und somit korrigiert werden. Niemals mit beiden Händen in den Schritt greifen und ziehen. Der Neoprenanzug sitzt dann richtig, wenn er eng anliegt und an der Hüfte und an den Beinen leicht spannt.



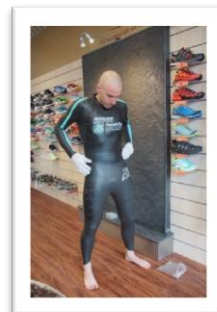
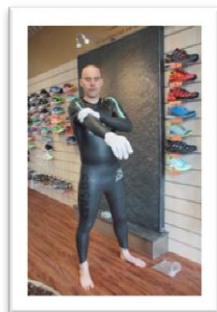
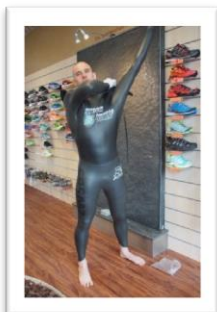
4. Gleite mit gestrecktem Arm und zugespitzten Fingern durch den Arm:

Gleite mit gestrecktem Arm und zugespitzten Fingern durch den Arm und umgreife mit der freien Hand in Höhe des Handgelenkes den Anzug und unterstütze damit das Hinübergleiten des Neoprenarmendes. Bitte achte darauf erst an der Hand und dann im Schulterbereich nachzuziehen bzw. zu korrigieren. **Tipp:** Wiederum mit kleinem Plastiksäcken über den Händen geht's viel einfacher! Ziehe die Ärmel ca. 3-5 cm über dein Handgelenk. Um an den Ärmeln zu ziehen, fasse diese am besten zwischen Ellbogen und Schulter.



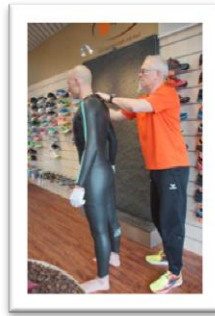
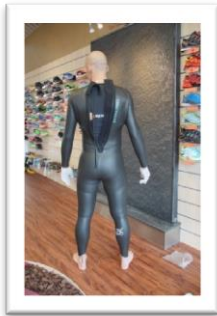
5. Die grösstmögliche Bewegungsfreiheit

Um grösstmögliche Bewegungsfreiheit und höchsten Tragekomfort im Wasser zu erreichen, sollten die Ärmel richtig sitzen. Strecke deine Arme nach oben und streife die Ärmel zu den Schultern hin. Der Neoprenanzug sitzt richtig, wenn er unter der Achselhöhle ohne Luft dazwischen anliegt. „Überschüssiges“ Material sollte über der Schulter sitzen. Verfahre mit beiden Ärmeln gleich.



6. Lasse Dir von einer(m) Helfer(in) helfen:

Lasse Dir von einer(m) Helfer(in) den Reissverschluss zuziehen und schliesse den Kragen. Darauf achten, dass sich der Reissverschluss nicht in der Dichtlasche verklemmt. Wenn du den Reissverschluss von einer zweiten Person auf- und zuziehen lässt, erhöht dies die Lebenserwartung deines Neoprenanzugs und verhindert, dass der Reissverschluss in geschlossenem Zustand klemmt.



7. Der Neoprenanzug sollte eng am Hals anliegen:

Der Neoprenanzug sollte eng am Hals anliegen so dass er sich mitbewegt, wenn du den Hals bewegst. Falls der Anzug am Hals Luft hat, musst du den Kragen entsprechend enger machen. Bei Verwendung einer Gleitcrème bitte darauf achten, dass es sich nicht um ein Produkt auf Erdölbasis handelt. Wir empfehlen die Verwendung von *BodyGlide*.



8. Ein gut sitzender Neoprenanzug:

Ein gut sitzender Neoprenanzug sollte sich ausserhalb des Wassers fast unangenehm eng anfühlen. Sobald du im Wasser bist und dich in der richtigen Schwimmposition befindest, dehnt sich der Anzug aus und ist dann angenehmer zu tragen.

ACHTUNG:

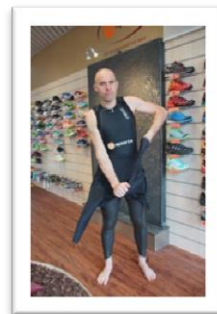
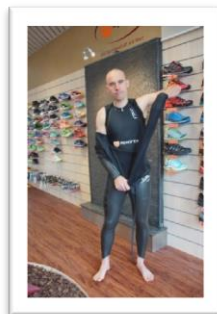
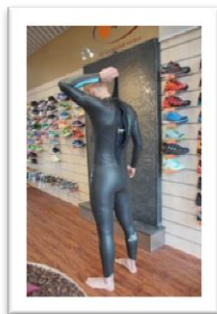
Scharfkantige Gegenstände können die Gummischicht deines Neoprenanzugs beschädigen. Lange Fingernägel oder scharfkantige Gegenstände können kleine Risse in der Oberfläche deines Neoprenanzugs verursachen, wenn du nicht entsprechend vorsichtig bist. Diese kleinen Risse fallen nicht unter die Herstellergarantie und sind vom Eigentümer zu verantworten. Wenn du einen Neoprenanzug anprobierst, solltest du deine Fingernägel vorher schneiden und/oder besonders sorgfältig darauf achten, dass deine Fingernägel keinen Schaden verursachen.

Ausziehen des Neoprenanzugs

Um schnell wieder aus dem Neoprenanzug herauszukommen, ist es wichtig, dass du entspannt bist und den Neo mit kontrollierten Bewegungen ausziehst. Wenn du Gewalt anwendest, geht es nur langsamer.

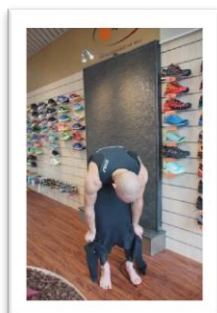
1. Öffne zunächst den Verschluss des Kragens:

Öffne zunächst den Verschluss des Kragens. Nimm die andere Hand und ziehe den Kordelzug langsam nach unten oder nach oben (je nach Neoprenmarke). Stelle dir vor, du ziehst deinen Neoprenanzug in Zeitlupe aus. Wenn du schnelle, hastige Bewegungen machst, kostet dies zusätzliche Zeit, und du wirst in der Wechselzone umso länger brauchen.



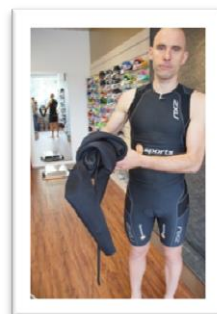
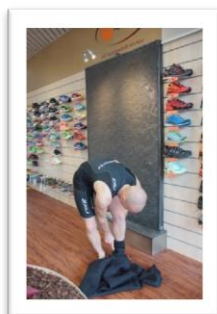
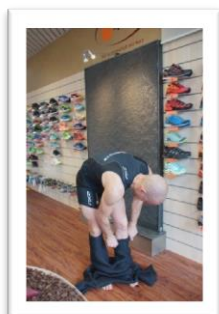
2. Ziehen den Neoprenanzug so aus:

Ziehen den Neoprenanzug so aus, dass die Innenseite nach aussen kommt. Du kannst ihn ausziehen, während du aus dem Wasser steigst und in der Wechselzone nach deinem Velo suchst. Wenn du den Wechselplatz erreichst, solltest du deinen Neoprenanzug bereits soweit abgestreift haben, dass der obere Teil von der Taille nach unten hängt.



3. Wenn du den unteren Teil des Neoprenanzugs ausziehst:

Wenn du den unteren Teil des Neoprenanzugs ausziehst, solltest du unbedingt deine Arme zu Hilfe nehmen. Trete nicht mit dem jeweils anderen Fuss auf den Neoprenanzug, um ihn auszuziehen. Wenn du auf dem Neoprenanzug stehst, können durch die Berührung mit Pflaster, Asphalt, Sand oder einem anderen Untergrund Löcher im Neoprenanzug entstehen.



Viel Spass mit dem Neopren wünscht pb sports

Pflegeanleitung:

- Neoprenanzüge sind für alle offenen Gewässer geeignet. Wir raten davon ab, den Neoprenanzug regelmässig in gechlorten Schwimmbecken zu tragen. Über einen längeren Zeitraum könnte das Chlor die Nähte des Neoprenanzugs angreifen und zum Erlöschen der Garantie führen.
- Nach dem Gebrauch (v.a. im Chlorwasser) den Neopren immer gut mit Leitungswasser abspülen. Zur Reinigung von Schmutz eignet sich Baby-Shampoo oder spezielles Neopren-Reinigungsmittel.
- Keine Vaseline benutzen. Dieses kann die Nähte angreifen. Body-Glide oder ähnliche Produkte eignen sich viel besser zur Vermeidung von Scheuerstellen.
- Um den Neoprenanzug lange zu erhalten, solltest du diesen immer liegend oder auf einem stabilen Plastikkleiderbügel hängend in mässig warmer Umgebung aufbewahren.
- Wenn du den Neoprenanzug auf eine Reise mitnimmst, lege ihn bitte folgendermassen zusammen:
 - (a) Falte die Beine des Neoprenanzugs (in der Mitte) nach oben.
 - (b) Lege die Ärmel über Kreuz zusammen.
 - (c) Falte den noch überstehenden Teil der Beine nach oben.

Wenn du Fragen zu deinem Neopren hast, kannst du dich jederzeit gerne an die pb sports wenden. Telefonnummer 056 611 08 88 oder per E-Mail unter peter.baettig@pbsports.ch erreichen.

Viel Spass und toi, toi, toi

Peter

PS : Die Bilder werden mit Einverständnis des Athleten benutzt