

In het eerste deel (de Boei 2014-1) werd het belang van het trainen met zwemvliezen gesitueerd. De golfbeweging, stuwing, type van vinnen, enzo meer werden besproken. Deel 2 bouwt hierop verder.



# Zwemmen

## Zwemmen met zwemvliezen

Een effectieve beenbeweging is cruciaal voor elke zwemslag. Het kan je ligging in het water aanzienlijk verbeteren en het zorgt voor een extra stuwing.

Zwemmen met zwemvliezen kan je beenbeweging verbeteren. Om de voordelen te ervaren is het ook belangrijk om te weten welke vinnen goed zijn voor jou. Daarnaast is het belangrijk om ze op een juiste manier te gebruiken en te leren hoe ze in een training ingebouwd moeten worden.

In de vorige boei hebben we voornamelijk over de golvende beweging gesproken bij het zwemmen met zwemvliezen. In deze boei belichten we ook de beenbeweging van crawl met zwemvliezen.

## Vorm en lichaamspositie

Het is belangrijk om je lichaam te stroomlijnen. Ervaren zwemmers weten dat ze zo gestrekt mogelijk en zo dicht mogelijk op aan het wateroppervlak moeten liggen. Vooral de beenbeweging kan een zwemmer hoger doen liggen. Zwemvliezen zullen dit nog vergemakkelijken. De ligging zal verbeteren en je kan meer focussen op de rest van je slag. Je kan langer glijden, je ligt hoger en behaalt meer snelheid.

### Beenbeweging:

- Verschillende mogelijkheden: 2-takt, 2-takt overkruist, 4-takt, 4-takt overkruist, 6-takt
- In tegenstelling tot het zwemmen zonder zwemvliezen, gaan bij het zwemmen met zwemvliezen de benen het ritme bepalen van de armen. De benen krijgen immers een aanzienlijke stuwingscomponent, die zelfs meer invloed heeft dan de armen. Het is daardoor belangrijk dat de benen het tempo aangeven. Deze "nieuwe" coördinatie zal natuurlijk ook getraind moeten worden.

### Functies van de beenbeweging:

- Extra stuwing
- Zorgen dat de ligging zo horizontaal mogelijk is
- Zorgen dat het lichaam hoog ligt
- Evenwicht bij lichaamsrotatie

### Opgaande beweging:

- Actieve beweging
- Beginnen met gestrekte benen
- Op het einde lichte buiging in de knie voor de voorbereiding op de neergaande beweging
- Voetzool tot aan oppervlak

### Neergaande beweging:

- Vergemakkelijkt de lichaamsrol
- Vanuit de heup met een lichte kniebuiging
- Ontspannen onderbeen en voet (het water zorgt voor strekking voeten)
- Voeten licht naar binnen gedraaid
- Op het einde van de beweging actief het been strekken
- De beenbeweging gebeurt niet enkel zuiver neerwaarts maar ook zijwaarts door de lichaamsrol.
- Niet te diep maar ook geen trillende beweging
- Lenige enkels bepalen deels frequentie en soort beenslag



# Sporttechnisch: Zwemmen met vinnen (deel 2)

## Techniek met vinnen

Ook met vinnen moeten de benen gestrekt zijn, met een lichte ontspanning in de knieën en enkels. Ook de voeten moeten maximaal gestrekt worden.

Als je voor de eerste keer met zwemvliezen zwemt is het aangeraden om te beginnen met kleine bewegingen (klein amplitudo). De bovenbenen bewegen nauwelijks en je probeert als het ware het einde van je vinnen te bewegen vanuit de voeten, alsof je vanuit de tenen beweegt. Als je voelt dat je stuwing hebt dan mag je stilaan het amplitudo vergroten.

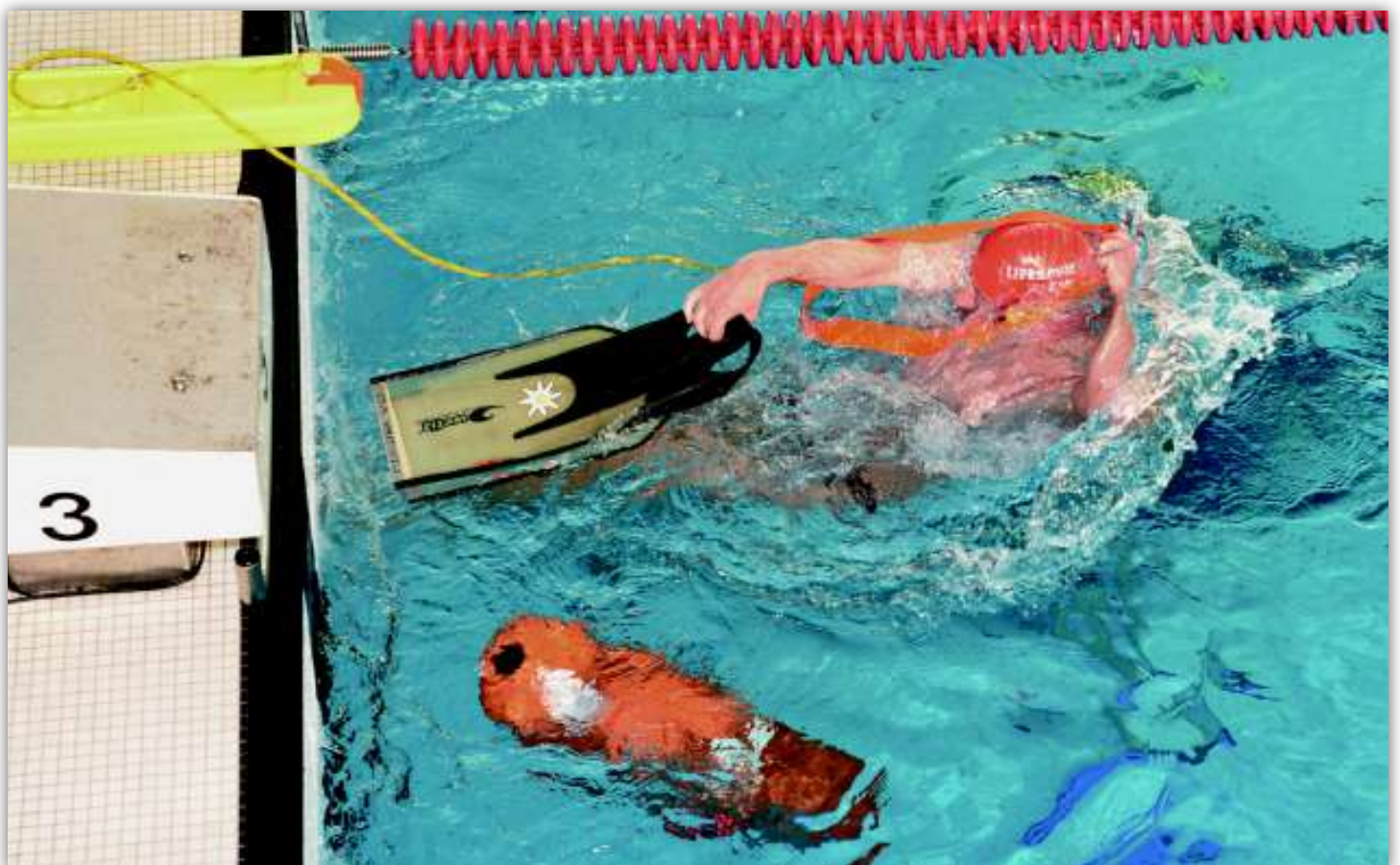
De vinnen moeten zoveel mogelijk in het water blijven om maximaal te kunnen stuw.

Variatie in beoefeningen en het alternerend zwemmen met en zonder zwemvliezen zal bijdragen tot een betere beenbeweging. Zwemmen met zwemvliezen mag nooit een gemakkelijksoplossing zijn, het moet wel degelijk een inspanning blijven. Het afwisselend zwemmen met en zonder zwemvliezen zorgt voor een snelle transfer via neuromotorische patronen die ingeslepen worden. Zwemmen met zwemvliezen zal je coördinatie lichtjes veranderen. Het is daarom belangrijk om voldoende af te wisselen tussen met en zonder zwemvliezen zwemmen.

## Kracht

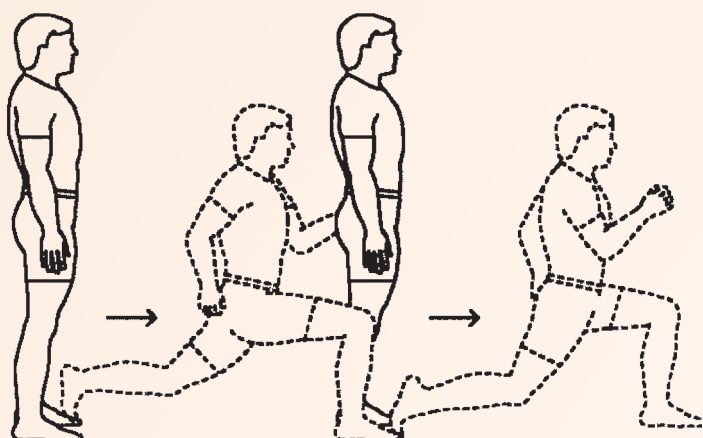
Als je de buikspieren zwaarder wil belasten dan is het gebruik van zwemvliezen ook aan te raden. Door de grotere weerstand op de beenspieren moet ook de romp harder werken om de vormspanning te behouden. Intensief zwemmen met zwemvliezen werkt dus zowel bevorderend voor de kracht ter hoogte van de beenspieren (hamstrings en quadriceps) als de buikspieren (schuine en rechte). De meest belangrijke spier, de heupbuiger, of musculus iliopsoas, wordt ook extra belast. Hoe hoger de snelheid, hoe sterker de spieren zullen worden. Het is heel belangrijk dat deze spiergroepen sterker worden indien je goed met vinnen wil leren zwemmen.

Met krachttraining kan je natuurlijk sneller de gewenste krachtwinst in de respectievelijke spieren bekomen. Met zwemvliezen werk je echter sportspecifieker en zal de krachtwinst ook meer bijdragen tot een succes. In ons geval kunnen we met zwaardere zwemvliezen zwemmen. Het is dan wel belangrijk dat je dit verantwoord doet om blessures te voorkomen. Andere vormen zijn: meerdere herhalingen of langere stukken. Met weerstand zwemmen, bijvoorbeeld met (weerstands) kledij aan of met een parachute.

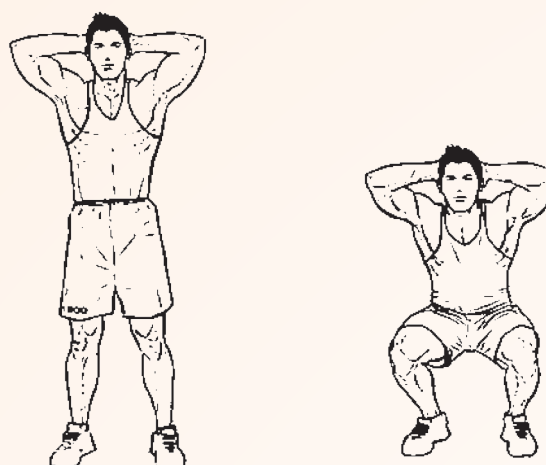


Eenkele krachtoefeningen die je kan doen:

### Lunges



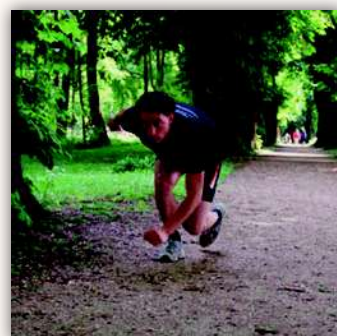
### Squat



### Basketbal sprongen



### Uitvalpassen zijwaarts



## Sit-up met voeten ingehaakt



## Hoogtesprongen



Verder kan je ook nog bergop fietsen of sprinten in los zand.

Bronnen foto's: [www.workoutlabs.com](http://www.workoutlabs.com) , [www.google.com](http://www.google.com)

**FROM SAVING LIVES  
TO WINNING RACES –**  
WETIZ HAS ALL  
THE RIGHT EQUIPMENT  
FOR YOUR JOB.

Check out Europe's Lifesaving and  
Oceanracing Megastore: [www.wetiz.eu](http://www.wetiz.eu)

**Zacki Surf & Sport**

Kirchstr. 3

88699 Frickingen/Germany

Phone: +49 - 7554 - 98 69 60

Fax: + 49 - 7554 - 98 - 72 830

