



2019-11-04 14:04 CET

Det skal du bruge til svømning

Svømning er en rigtig sjov sportsgren, og er en af dem, der giver hele kroppen den god motion. Hvis du skal i gang med at svømme, er det vigtigt med det rette udstyr. Hvilket [svømmeudstyr](#) du skal bruge, kan du blive meget klogere på her.

Hvis du gerne vil gå til en sport, der er sjov og samtidig giver rigtig god motion, så er svømning sporten for dig. Derudover er der også den fordel, at du aldrig skal hjem i svedigt sportstøj og vaske det efter hver træning. Du kommer i stedet hjem afslappet og træt i kroppen på en god måde.

Vælg det badetøj, der passer til din træning

Når du starter med at svømme er der selvfølgelig nogle basisting, som er

nødvendige. Et par badebukser eller en badedragt kommer du ikke udenom. Model du vælger afhænger af, hvilken type svømning du gerne vil prøve kræfter med. Hvis du er til konkurrencesvømning er det bedst med en type, der sidder stramt og ikke flager for meget, det samme gælder svømmedragter. På den måde kan du svømme hurtigere og har nemmere ved at sætte en god tid. Er du mere til almindelig svømning, kan du sagtens klare dig med et par almindelige badebukser eller en bikini.

Undgå vand i øjnene

Et par svømmebriller er en rigtig god ide, hvis du vil undgå, at få vand i øjnene og samtidig have muligheden for at orientere dig i vandet. Hvis du også vil svømme i havet eller i søer, kan en snorkel også være en fordel. En badehætte er brugbar, hvis du vil konkurrere og sørger for, at du bliver mere aerodynamisk i vandet og derved kan svømme hurtigere. Badehætten beskytter samtidig dit hår mod klore, der er i svømmehallernes vand.