PÜSTIASEND : JALGADE ROLL

H.Reinkemeier (GER)

Jalad on loodud liikumiseks. Nende tegelik ülesanne on kõndimine või jooksmine, kuid pikema perioodi kestel liikumatult paigal seismine on erand. Ent see on väga vajalik püstiasendis, kus jalad on praktiliselt kasutusel kui tugisambad.

Inimkeha on selline õnnestunud konstruktsioon, mis pakub ammendamatuid võimalusi. Spordis ja akrobaatikas on tippsooritajad selgesti näidanud, kui tugevaks, vastupidavaks ja mobiilseks on võimalik saada süstemaatilise treeningu kaudu. Võrdlusena, saavutused püstiasendis pigem ei ole suurejoonelised. Kas lihtsalt liikumatuna seismine polegi nii raske ? Aga see on raske, sest see, mis on loodud liikumiseks, jõuab peagi raskustesse liikumatult paigal seistes. Tugevad lihased jäävad nõrgaks, kui nad on hõivatud paigalseismisega. Psüühika stressiseisundis isegi hästitreenitud sääre- ja reielihased muutuvad mõnikord pehmeks nagu või.

Toetumine luustikule. Jalad kannavad keskkeha ning määravad ka ülakeha asendi. Kui puusa asend märgi suhtes on korrektne, on keha sobiv asetus saavutatud. Sõltuvalt keheraskusest ja suurusest on võimalikud erinevad asendid, et korrigeerida erinevate laskurite keha ja jäsemete proportsioonide erinevusi. Jalgade luud omavad seetõttu staatilist funktsiooni. Nad kannavad ülakeha ilma lihaseid pingutamata üksnes luustiku abil.

Lihaste stabiilsus ja tasakaal. Jalalihased ja kõõlused ümbritsevad ja katavad luustikku. Nende abil on luud ühendatud ja stabiliseeritud. Lisaks on tugevad lihased samuti osalised suurematel liigutustel nagu jalgade seadmine sobivasse asendisse. Püstiasendis jalgade asetus on ideaalne, kui lihased on pingevabad ja püss on selles asendis suunatud otse märki. Kuna keha on liikuv süsteem (hingamine ja ainevahetus põhjustavad sisemise aktiivsuse) , siis asend ei ole kunagi absoluutselt liikumatu. Vähesed korrektsioonid toimuvad jalalihaste abil. Mida rohkem laskur harjutab liikumatut asendit, seda paremaks saab tema tasakaal. Ta läheneb küll oma ideaalile – absoluutsele liikumatusele, kuid seda ei ole võimalik iialgi saavutada.

Soovitusi püstiasendis. Üldises praktikas on jalgade positsiooni jälgitud vahemikus ligikaudu õlgade laiusest kuni kahekordse õlgade laiuseni. Sobiv laius on leitav katsetamise teel ning see on mõõdetav. Aga et see on suuresti individuaalne, siis on raske rääkida üldiselt kehtivatest mõõdikutest. Võib eeldada, et keskmine laius võiks olla soovitav. Siiski, väiksemakasvulised ja kergemad laskurid peaksid kasutama suhteliselt laiemat harkseisu. Hoopis tähtsam kui laius on sümmeetria. Paljud laskurid mõõdavad treeningutel leitud sobivat laiust mõõdulindiga ning panevad selle mõõdu paika ka võistlusel.

Lihaspinge. Paljud tipplaskurid väidavad, et nad pingestavad kergelt jalalihaseid ka võistluse kestel. Sel viisil võib stabiilsus relva hoidmisel asendis olla paremini saavutatav, eriti võistlusolukorras. Peale paari proovilasku peaks jalgu teadlikult liigutama ja siis lõdvestama, et saavutada vajalik lihaste tundlikkus. Selleks, et säilitada vajalikul tasemel jalgade töö kogu võistluse kestel, on vajalik piisav vastupidavus. Regulaarsed sörkjooksud ning venitusharjutused enne- ja peale laskmist suurendavad füüsilist valmisolekut. Tasakaalustatud asend tugineb keha stabiilsusele. Jalad kannavad ja tasakaalustavad asendit. Jalad peavad seisma korrektselt ja olema vormis. Liikumatult seismine on saavutatav rohke treeninguga alati samas, korrektses asendis.