JÕUÜKSUS PÜSTIASENDIS

H.Reinkemeier (GER)

Ülakeha on laskuri „jõuüksus“, mis loob aluse kätele ja peale. Laskeasendi jaoks on oluline leida kehale parim võimalik asend ja säilitada see asend püsivalt kaua, lasust lasuni. Selg ja rind toetavad asendit, aga alakeha- , selja- ning õlalihased teevad selle liikuvaks. Süda ja kopsud töötavad keha sisemuses, saadetuna kõhu ning ainevahetusorganite tööst, kuid ülakeha kindlustab laskeasendi ja energia.

Laskeasendis formeerub ülakeha tsentraalseks „ehitusplokiks“, mis toetub vaagnale ja seob käed peaga. Selleks, et hoida püssi märklehe tasandil ja kontrollida tasakaalu, staatikat ning lihaspingestuse taset samaaegselt, on ülakeha pööramine vajalik. See peab korduma lasust lasuni suhteliselt täpselt ühtemoodi, ehkki tugev keha ei ole just sobiv täppisliigutusteks. Ülakeha juhtimine on erilise tähtsusega, eriti võistlusolukorras, kui hingamine ja südametöö on kiirenenud ja lihased kergelt pingestatud.

Ülakeha pööramine (shifting). Selleks, et võtta sisse laskeasend, teeb ülakeha hulga liigutusi. Ta kaldub tahapoole (kandade suunas) ja paremale, et tasakaalustada püssi kaalu. Õlavöö on pöördunud märkide suunas, et võimaldada püssile sobivat toetust õlas. Parem õlg on veidi tõusnud ja vasak õlg on langenud madalamale. Vasak puus on lükatud ette, et moodustada soodne alus küünarnukile. Need erinevad liikumised on vajalikud püssi kaalu kompenseerimiseks.

Laskeasendi soovitused. Ülakeha ideaalset asendit on raske kirjeldada. Aga see on rohkesti piiritletud paljude laskurite katsetuste kaudu. On kasulik konsulteerida kogenud treeneriga, kes annaks nõu laskuriga vesteldes. Et tehniline ettevalmistus kestab pikka aega, peab seetõttu algajaid ja noorukeid hoolikalt juhendama. Järgnevad juhised ning strateegiad on peamised reeglid, et oma keha õigesti seada.

1. Keha asendi arendamist peaksid alustama ilma laskurikuueta ning kontrollima asendit peegli ees. Siis näed tegelikku seisundit paremini ja märkad liialdusi varem.
2. Välised muudatused peaks olema minimaalsed, et vältida ülemääraseid painutusi. Mida väiksem on püssi pikkus ja kaal, seda väiksemad on väänded. Püssi suurus peab olema hoolikalt valitud, eriti lastele ja noorukitele. Kõigis klubides peaks olema saadaval mingi arv kergeid laste õhupüsse .
3. Ülakeha korralik asend vajab vastavaid mobiilseid võimeid. Spetsiaalsed võimlemis- ja venitusharjutused suurendavad liigutuste ulatust. Regulaarne harjutamine suurendab liigutustäpsuse kontrollimise võimet. Ülemäärane kaal ning takistatud mobiilsus pidurdavad ülaakeha tegevusvõime arengut.
4. Keha lihased kindlustavad ülakeha stabiilsuse ja loovad tingimused relva paigalpüssimiseks. Regulaarsed selja- ning alakeha lihaste venitusharjutused on seetõttu vajalikud püstiasendist stabiilsete tulemuste saavutamiseks.
5. Jäik laskuririietus vähendab lihaspingestuse vajadust ning ühtlasi stabiliseerib asendit.
6. Tugi, millele toetada püss laskude vahel aitab vähendada ülekeha liigutusi. Laskeasendi saab siis sisse võtta taas lihtsamalt ning lihaste, kõõluste ja sidemete koormus väheneb.
7. Suruõhu või surugaasiga õhupüssid võimaldavad nende pingete vähendamist, mis toimivad lihastele ja motoorsele süsteemile.