

Sotilasesteradan käyttöohjeet

HARJOITTELU RADALLA

ESTERADAN KÄYTTÖ ON SALLITTU ALLE 15-VUOTIAILTA HENKILÖILTÄ HUOLTAJAN VALVONNASSA, YLI 15- VUOTIAAT VOIVAT KÄYTTÄÄ ESTERATAA OMALLA VASTUULLAAN

TUTUSTU ESTERADAN OHJEISIIN ENNEN KÄYTTÖÄ

Aloitettaessa harjoittelu sotilasesteradalla keskitytään ylitystekniikoiden opetteluun ja aerobisen kestävyuden kehittämiseen. Aerobisen kestävyuden harjoittaminen aloitetaan peruskestävyysharjoitteilla, joissa liikkeiden toistomäärät ovat suuret, 5-15 kertaa kullakin telineellä alhaisella suoritusteholla eli kävelyvauhdilla. Aloitettaessa tulee huomioida, että esimerkiksi viisi toistoa kullakin esteellä tuottaa koko esterataharjoituksen aikana yhteensä 65 toistoa. Varsinkin niillä esteillä, joissa pudottaudutaan korkealta maahan, toistojen määrän pitää olla varsin alhainen. Esterataharjoituksen toistomääriä voidaan nostaa vasta, kun lihaksisto on tottunut esteradan aiheuttamaan kuormitukseen.

Täysivauhtinen suoritus voidaan tehdä vasta kun suorittaja hallitsee ylitystekniikan hyvin ja on tehnyt useita kokonaissuorituksia. Lisäksi hänen on oltava tottunut esteradan aiheuttamaan kovaan fyysiseen rasitukseen. Radan kokonainen yhtäjaksoinen suoritus tulee ajankohtaiseksi vasta kun tekniikka on hallussa. Varustus on maastopuku tai vastaava suoja-puku ja lenkkikengät.

Vasta sen jälkeen, kun osaa esteiden ylitystekniikan ja on riittävä kuntopohja, voidaan aloittaa radalla kisailut. Tällöin elimistö totutetaan kovempaan fyysiseen rasitukseen ja kehitetään nopeuskestävyysominaisuuksia sekä parannetaan kisaan osallistuvien yhteishenkeä.

Esteradan suorittaminen on turvallista silloin, kun jokainen harrastaja panostaa esteiden ylitystekniikoiden oppimiseen. Huolellinen alku- ja loppuverryttely, oikein suunniteltu ja suoritettu esterataharjoitus sekä riittävä palautuminen takaavat fyysisen kunnan kohoamisen mielekkäästi ja turvallisesti.