

Seipäiden merkintä ja säilytys

Kirjoita selvästi ja näkyvästi tussilla seipään pituus, testipaino ja flex-numero sen alapäähän – 400 -50 22,5.

Työnnä seipäät säilytysputkeen aina yläpäädellä. Seipäät mahtuvat putkeen tällöin paremmin ja niiden koko on heti nähtävissä. Katso myös, että seipään tulppa on aina ehjä.

Suojaa seipään alaosa teipillä tai sähköputkesta tehdyllä suojuksella. Seiväs ei tällöin naarmuunnu kuopan reunaa vasten hankautuessaan.

Huolenpito seipäistä harjoituksen aikana

Aseta seipäät hyppyradan suuntaisesti yläpää aidan tai penkin päälle. Seipäät eivät siten naarmuunnu piikkarin potkuista yhtä helposti kuin maassa lojuessaan eivätkä ole muiden tiellä poikittain. Varo aina naarmuttamasta seipäitä piikkareilla ja suojele niitä naarmuuntumiselta kaikin tavoin.

Suojaa aina hyppytelineen kammet niin, että seipäät eivät vaurioidu niihin osuessaan. Käytä vaahtomuovin paloja, tossuja, verkkareita tai muuta sopivaa pehmikettä tähän tarkoitukseen. Tarkista myös, että patjojen vieressä ei loju nostotankoja tms., joihin osuessaan seiväs voi kolhiintua.

ÄLÄ KOSKAAN HEITTELE SEIPÄITÄ!

SEIVÄSOHJEITA



SEIVÄSTALLI

Seipään valinta harjoituksissa

Älä koskaan hyppää omaa painoasi pienemmän testipainon seipäällä!

Käytä aina sellaista seivästä, että otteesi sijoittuu 5-30 cm sen yläpäädeltä.

Kun vaihdat jäykempään, ota seuraavan testipainon, 5 lbs tai 2-3 kg jäykempi seiväs.

Mikäli vaihdat 20-30 cm pidempään seipäeseen, ota suunnilleen edellisen kanssa saman testipainon seiväs.

Alle 5 metrin hyppääjien ei tarvitse välittää flex-numeroista. **Huom!** eri merkkisten seipäiden flex-numerot eivät aina ole vertailukelpoisia.

Pacer seipäissä flex-ero on 15 mm seuraavaan pituuteen verrattuna.

Esim. 490 17.5 = 500 19.0.

Suoran seipään harjoitteissa ei pituudella ja testipainolla ole merkitystä. Pääasia on, että seiväs tuntuu mukavalta hyppääjän käsissä.

Yleisimmät seipään katkeamisen syyt ovat hyppääminen naarmuuntuneella tai liian löysällä seipäällä!

OPETA KAIKKI VALMENNETTAVAT SEURAAMAAN NÄITÄ OHJEITA KAIKISSA HARJOITUKSISSA JA KILPAILUISSA!