

Taru Saarela

Ratsastajan liikkuvuusharjoittelu

Opas ratsastuskouluoppilaille

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Fysioterapeuttikoulutus

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Fysioterapeutti (AMK)
Tekijä/Tekijät	Taru Saarela
Työn nimi	Ratsastajan liikkuvuusharjoittelu - opas ratsastuskouluoppilaille
Toimeksiantaja	Flekander Oy
Vuosi	2023
Sivut	27 sivua, liitteitä 2 sivua
Työn ohjaaja(t)	Outi Ilves & Pia Kraft-Oksala

TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä käsitellään ratsastajan liikkuvuusharjoittelua. Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota ajankohtaista tutkimustietoa sekä kirjallisuutta ratsastajan liikkuvuusharjoittelusta, ja näitä tietoja hyödyntäen tuottaa opas liikkuvuusharjoittelusta ratsastusoppilaille. Työn tavoitteena oli lisätä ratsastuskouluoppilaiden tietoa liikkuvuusharjoittelusta, ja sen hyödyistä ratsastuksen kannalta. Tavoitteena oli myös saada liikkuvuusharjoittelun avulla parannettua ratsastuskouluoppilaiden istuntaa, ja täten vaikuttaa positiivisesti myös heidän ratsastukseensa.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa tuotekehitysprosessina tuotettiin liikkuvuusharjoitteluopas. Oppaan kohderyhmänä on ratsastuskouluoppilaat. Opas sisältää teoretietoa ratsastajan liikkuvuusharjoittelusta ja sen hyödyistä, sekä ratsastuskouluoppilaille soveltuvia harjoitteita liikkuvuusharjoitteluun.

Ratsastuksessa ratsastajalta vaaditaan monia erilaisia fyysisiä ominaisuuksia, ja liikkuvuus on ratsastajalle tärkeä ominaisuus. Ratsastajan istunnan hallitseminen hyvänä hevosen selässä vaatii ratsastajalta hyvää liikkuvuutta. Ratsastuksessa myös isot lihasryhmät tekevät staattista työtä asentoa säilyttäessä, jolloin kehon liikelaajuus voi kärsiä. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että ratsastajat harjoittaisivat liikkuvuutta esimerkiksi venyttelemällä, jotta liikelaajuutta saataisiin ylläpidettyä ja parannettua.

Ratsastajan liikkuvuusharjoittelussa venytykset olisi tärkeää kohdentaa ratsastajille tyypillisesti kireille lihasryhmille, joita ovat etenkin reisilihakset, lonkan koukistajat, alaselkä sekä nilkat. Etenkin lonkan liikkuvuudella tutkimusten mukaan oli vaikutusta ratsastukseen.

Asiasanat: ratsastus, ratsastaja, liikkuvuusharjoittelu, opas

Degree	<u>Bachelor of Healthcare</u>
Author (authors)	Taru Saarela
Thesis title	Mobility training for riders - a guide for riding school students
Commissioned by	Flekander Oy
Time	2023
Pages	27 pages, 2 pages of appendices
Supervisor	Outi Ilves & Pia Kraft-Oksala

ABSTRACT

This thesis focused on mobility training for riders. The aim of the thesis was to collect current research-based information on a rider's mobility training, and produce a rider's mobility training guide for riding school students by using this information. The objective of the thesis was to increase riding school students' knowledge about mobility training and its benefits in terms of riding. The objective was also to improve the riding school students' posture with the help of mobility training, and therefore have a positive effect on their riding as well.

The thesis was carried out as a functional thesis, where a mobility training guide was produced as a product the development process. The target group of the guide is riding school students. The guide contains theoretical information about the rider's mobility training and its benefits, and mobility training exercises suitable for riding school students.

Horse riding requires many different physical qualities from the rider, and mobility is an important quality for the rider. A good control of the rider's seat on the horse requires good mobility from the rider. In riding, large muscle groups also do static work while maintaining the position, which can affect the body's range of motion. For this reason, it would be important for riders to practice mobility, for example by stretching, in order to maintain and improve their range of motion.

In a rider's mobility training, it would be important to focus the stretches on muscle groups that are typically tight for riders, especially the thigh muscles, hip flexors, lower back muscles and ankles. According to studies, especially hip mobility has an effect on riding.

Keywords: horse riding, rider, mobility training, guide

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	RATSASTUS	6
2.1	Ratsastajan istunta	6
2.2	Ratsastuksen biomekaniikka	10
3	RATSASTAJAN LIIKKUVUUSHARJOITTELU	12
3.1	Liikkuvuusharjoittelu	13
3.2	Ratsastajan liikkuvuusharjoittelu	15
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	18
5	TUOTEKEHITYSPROSESSI	18
5.1	Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen	18
5.2	Ideointivaihe	19
5.3	Luonnosteluvaihe	20
5.4	Kehittelyvaihe	21
5.5	Viimeistelyvaihe	22
6	VALMIS OPAS	22
7	POHDINTA	23
7.1	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	24
7.2	Opinnäytetyöprosessi ja jatkotutkimusehdotukset	25
	LÄHTEET	25
	LIITTEET	28

1 JOHDANTO

Ratsastus on suosittu urheilulaji, jonka harrastajien määrä on Suomessa kaksinkertaistunut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Ratsastuksella on historiaa jo tuhansia vuosia, ja myöhemmin siitä on kehittynyt useampia eri harrastus- ja kilpaurheilumuotoja. Näistä suosituimpia ovat este-, koulu-, sekä kenttäratsastus. Kaikissa ratsastuksen lajeissa perustaitojen sekä tekniikan harjoittelussa noudatetaan suurimmaksi osaksi samoja peruseriaatteita. (Hyttinen 2009, 4.)

Useasti ratsastuksessa ja sen valmentamisessa keskitytään enimmäkseen hevoseen ja sen valmentamiseen, mutta myös ratsastajalla on tärkeä osuus. Ratsastajalta vaaditaan paljon erilaisia fyysisiä sekä psyykkisiä ominaisuuksia. Ratsastussuoritus on ratsastajan sekä hevosen yhteistyötä. Tämän vuoksi valmennuksessa täytyisi ottaa enemmän huomioon myös ratsastaja urheilijana. (Hyttinen 2009, 3.)

Liikkuvuus on ratsastajalle tärkeä ominaisuus. Jos ratsastajan vartalo on jäykkä, on se tällöin myös usein hidas ja toispuoleinen, ja liikkeen mukana joustaminen on myös haastavaa. Jos lihakset ovat jäykät, tällöin myös harjoittelun vastaanottaminen on haastavampaa kuin joustavalla lihaksella, sekä ratsastaessa että oheisharjoittelua suorittaessa. (Soiluva 2017.)

Opinnäytetyöni aiheeksi valikoitui ratsastajan liikkuvuusharjoittelu, ja liikkuvuusharjoitteluoppaan tekeminen ratsastuskouluoppilaille. Olen itse aina harrastanut ratsastusta ja tehnyt myös töitä paljon hevosten parissa, jonka vuoksi aihe oli itseäni kiinnostava. Fysioterapeuttikoulutuksen aikana olen oppinut paljon ihmiskehon toiminnasta, jota tietoa halusin hyödyntää myös ratsastukseen liittyen. Ratsastus lajina on myös sellainen, mistä kovin paljoa ei suomalaista tutkimustietoa löydy, jonka vuoksi aihe on myös hyödyllinen, ja tuo suomenkielistä tietoa myös ratsastajille.

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota ajankohtaista tutkimustietoa sekä kirjallisuutta ratsastajan liikkuvuusharjoittelusta. Näitä tietoja hyödyntäen tarkoituk-

senä on tuottaa opas liikkuvuusharjoittelusta ratsastusoppilaille. Liikkuvuusharjoitteluoppaan avulla tavoitteena on lisätä ratsastuskouluoppilaiden tietoa liikkuvuusharjoittelusta, ja sen hyödyistä ratsastuksen kannalta. Tavoitteena on saada liikkuvuusharjoittelun avulla parannettua ratsastuskouluoppilaiden istuntaa, ja täten vaikuttaa positiivisesti myös heidän ratsastukseensa.

Toimeksiantaja opinnäytetyössä on Flekander Oy. Flekander Oy:n yrittäjä on Saara Flekander, ja yritys toimii Kouvolan Ratsastuskeskuksella Kouvolaissa. Kouvolan Ratsastuskeskus on ratsastuskoulu, joka tarjoaa kaikentasoisille ratsastajille laadukkaita, monipuolisia ratsastuskoulutunteja, sekä valmennuksia, kilpailuja ja muita tapahtumia (Kouvolan Ratsastuskeskus s.a.). Opinnäytetyö on kohdistettu yrityksen ratsastuskoulun ratsastuskouluoppilaille. Ratsastuskouluoppilaita on kaiken ikäisiä, ja ratsastuskoulussa harrastetaan sekä koulutta esteratsastusta. Tässä työssä olen rajannut aiheen kuitenkin vain kouluratsastukseen liittyväksi.

2 RATSASTUS

Ratsastus on ratsastajan sekä hevosen fyysistä sekä psyykkistä yhteistyötä. Jo tuhansien vuosien ajan on harjoitettu ratsastusta, ja nykyään siitä on kehitetty useita eri muotoja, kuten kouluratsastus, esteratsastus, kenttäratsastus, matkaratsastus, lännenratsastus, vikellys, vammaisratsastus, islanninhevosten askellajikilpailut sekä valjakkoajo. Suomessa ratsastus on 20. suosituimman aikuisten liikuntaharrastuksen joukossa. (Hyttinen 2012, 4.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään kouluratsastukseen.

Hyvä fyysinen sekä motorinen kunto ovat tärkeitä ratsastajalle ja niitä tarvitaan ratsastuksessa, kuten myös hyvää tasapainoa, ja ymmärrystä hevosen lajinomaisesta käytöksestä. Perustaito-ominaisuuksista ratsastajalle tärkeitä ovat tasapainon lisäksi fyysinen kunto, kehonhallinta sekä liikkuvuus. (Hyttinen 2012, 15.)

2.1 Ratsastajan istunta

Ratsastuksessa istunnalla on tärkeä merkitys. Ratsastajan istunnan hevosen selässä tulisi olla tasapainoinen, rento sekä hevosen liikkeisiin mukautuva.

Hyvä istunta edistää myös ratsastuksen turvallisuutta, jonka vuoksi hyvä istunta ja kehonhallinta on ratsastuksessa tärkeää. Istunta vaikuttaa myös siihen, että hevonen pääsee liikkumaan oikein. (Toivola 2016, 13.)

Ratsastaessa on tärkeää, että ratsastajan istunta on symmetrinen, ja hän istuu keskellä hevosta. Painon tulisi jakautua tasan molempien istuinluiden kesken, ja näiden kanssa häpyluu muodostaa ns. kolmion. Kun ratsastajaa katsoo sivusta päin, tulisi hartian, lantion sekä kantapään muodostaa suora linja, kuten myös polven ja jalkaterän. (Kyrklund & Lemkow 2013, 36.) Suoraa linjaa on havainnollistettu kuvassa 1.



Kuva 1. Ratsastajan hartia, lantio sekä kantapää muodostavat suoran linjan, kuten myös polvi ja jalkaterä (Kyrklund & Lemkow 2013, 36)

Ratsastaessa ratsastajan kyynärpään, ranteen sekä ohjan kautta tulisi pystyä myös vetämään suora linja suoraan hevosen kuolaimeen. Olkavarren tulisi olla koko ajan kevyesti kosketuksessa kylkiin. (Kyrklynd & Lemkow 2013, 36.)



Kuva 2. Kyynärpään, ranteen sekä ohjan kautta hevosen kuolainrenkaaseen pystyy myös piirtämään suoran linjan, kun ratsastajan istunta on oikeanlainen (Kyrklund & Lemkow 2013, 36)

Hyvä ryhti on tärkeä osa ratsastajan istuntaa, ja virheet ryhdissä vaikeuttavat liikkeiden suoritusta ratsastaessa. Esimerkiksi jos rintakehä on kumarassa, voi se aiheuttaa selkälihasten aktiivisen tuen heikentymistä lihaskireyksien vuoksi. Ratsastaessa vaaditaan voimaa ja liikkuvuutta selän lihaksistolta, jotta istunta pystytyään hallitsemaan. Lonkankoukistajat ovat usein myös kireät ratsastajilla ja aiheuttavat ongelmia istunnassa, mutta tämä johtuu usein myös keskivartalon asennon puutteellisesta hallinnasta. (Toivola 2016, 73.)

Ongelmat ratsastajan istunnassa johtuvat usein kehon jäykkyydestä. Kun ratsastajan keho jännittyy, aiheuttaa se epätasapainoa istuntaan, jolloin myös hevoselle annettavat avut ovat usein liian suuria. Tämän vuoksi ratsastajan jäykkyydellä voi olla merkitystä myös hevosen toimintaan. (Pihlman ym. 2018., 204.)

Tyypillisiä ongelmia ratsastajat istunnassa ovat heikot syvät vatsalihakset, sekä heikot ja kireät selän ojentajalihakset. Vatsalihakset eivät tue tarpeeksi ratsastajan istuntaa, jolloin selän puolen lihakset voivat herkästi ylikuormittua. Useasti ongelmaa voi aiheuttaa myös kireys lonkankoukistajissa sekä etureiden lihaksissa. Pakaralihakset sekä takareidet taas vastaavasti ovat usein heikot. (Toivola 2016, 95.)

Ratsastajan asentoon hevosen selässä vaikuttaa myös reisiluunpään rakenne sekä paikka, kuten myös lantion rakenne. Myös lihaskireyksillä on vaikutusta asentoon, sillä lihaskireydet kehossa vaikuttavat luiden optimiasentoon. Jalkojen lihaskireyksillä on vaikutusta lantion sekä selkärangan asentoon ratsastaessa. Ryhdillä on myös suuri merkitys ratsastusasentoon, ja se vaikuttaa myös käsien sekä jalkojen asentoon, sekä niiden kulmiin suhteessa rintakehään ja lantioon. (Siekkinen s.a.)

Vinous istunnassa on myös yleinen virhe ratsastajilla. Tämä voi johtua kehonhallinnan ongelmista, tai myös lonkankoukistajien kireys, vatsalihasten heikkous tai kireä nelikulmainen lannelihas voivat aiheuttaa vinoutta lantioon ja täten ratsastajan istuntaan. (Toivola 2016, 98–99.)

Jos keskivartalon hallinta ratsastajalla on puutteellinen, voi se aiheuttaa monenlaisia ongelmia istuntaan ja ratsastukseen. Esimerkiksi lonkankoukistajiin kohdistuu vääränlaista kuormitusta, jos rintakehä ei pysy keskuslinjalla. Jos rintakehä ojentuu liian taakse, ylikuormittaa se tällöin lonkankoukistajia sekä suoria vatsalihaksia. (Toivola 2016, 75.)

Kaikilla ihmisillä myös kehon luiden pituus vaihtelee, jolla on myös vaikutusta ratsastukseen sekä istuntaan hevosen selässä. Luiden pituudet suhteessa toisiinsa vaihtelevat, ja jalkoihin ratsastaessa muodostuvista kulmista aiheutuu vipuvarsia suhteessa toisiinsa. Nämä vaikuttavat ratsastajan jalan paikkaan, lantion asentoon sekä näiden kautta myös koko selkärankaan. (Siekkinen s.a.)

Ratsastaessa moni asia vaikuttaa myös toisiinsa. Jalan tulisi pysyä pitkänä ja rentona, ja jalan asentoa tulisi pystyä hallitsemaan hyvin. Ratsastajan jalan tulisi olla rento ja kannateltu jolloin sitä on myös helppo käyttää. Lonkan ulkokiertäjien avulla jalka pysyy oikeassa asennossaan ulkokierrossa. Tällöin myös alaraajan nivelten jousto säilyy rentona ja hallittuna. Jos jalka menee liian taakse, aiheuttaa se lantion kallistumista eteenpäin ja lannerangan notkon suurenemista, kun taas jos jalka on liian edessä, tällöin lantio kallistuu taaksepäin ja myös lanneranka pyöristyy. (Toivola 2016, 85.)

2.2 Ratsastuksen biomekaniikka

Ratsastuksessa tarkoituksena on että hevonen toimisi mahdollisimman pienillä avuilla, joita ratsastaja sen selässä tekee. Avut ovat ratsastajan lihasjänteiden säätelyä. Ratsastuksessa pyritään muuten pitämään asento melko staattisena, rauhallisena ja eleettömänä. (Hyttinen 2009, 6.)

Hevosta ratsastaja pystyy ohjaamaan keskikehon lihasten avulla, sekä ylä- ja alaraajojen liikkeiden avulla. Pohkeiden avulla ratsastaja saa hevosta pyydettyä liikkumaan eteen tai sivulle. Kädet voivat joko estää, kääntää, säädellä liikettä, taivuttaa tai vapauttaa liikettä, ja näitä kutsutaan ohjasavuiksi tai pidätteiksi. (Hyttinen 2009, 6.)

Vatsa- ja selkälihasten tuen löytäminen ratsastaessa on olennainen asia. Jalalla ei tulisi puristaa hevosta eikä tukeutua kädellä ohjaan, vaan tuki asentoon tulisi löytää keskivartalosta. (Toivola 2016, 84.)

Keskivartalo on ratsastuksessa tärkeässä roolissa. Sen avulla pyritään ohjaamaan hevosta aina ennen muita apuja. Tällöin puhutaan myös ratsastajan istunnasta. Ratsastajan istunnan hallinnassa tärkeässä roolissa on lumbo-pelvinen stabiliteetti, eli keskivartalon ja lantion hallinta. Ratsastajan tulisi olla hevosen selässä istuessaan jäntevä ja rento, sekä mukailla hevosen liikkeitä. (Hyttinen 2009, 6.)

Jotta ratsastajan istunta olisi oikeanlainen sekä hevosen ja ratsastajan yhteistyö tämän tuloksena sujuvaa, tulee ratsastajan hallita automaationa lajissa tarvittavat liikemallit ja -radat, ja osata aktivoida tarvittavat lihakset oikeassa järjestyksessä, lajin vaatimalla tavalla. (Hyttinen 2009, 6.)

Lantiolla on tärkeä merkitys ratsastajan istunnan kannalta, ja lantio myös rajoittaa lonkan liikettä. Kun ratsastaja löytää lantiolle oikean asennon, saa hän silloin myöä jalan oikeaan asentoon lähes automaattisesti. Oikeassa jalan asennossa reisi roikkuu rentona alaspäin kohti maata, polvi koukistuu jalustimen tukemana, jalat lepäävät hevosen kyljissä, painopisteemme alla. (Häkkinen & Viitanen 2009, 70–71.)

Jos lantio kallistuu liian eteen tai taakse, on tällöin myös jalan oikean asennon löytäminen haastavaa. Jalan asentoon voivat vaikuttaa myös kireät pakaralihakset, reiden lähentäjät tai lonkan ulkokiertäjät. Nämä vaativat venyttelyä, jotta jalka pystyisi kiertymään oikein, niin että polvi ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. (Häkkinen & Viitanen 2009, 70–71.)

Ratsastajan istunnan tulisi säilyä lähes muuttumattomana hevosen eri askellajeissa, ja tähän tarvitaan tuntemusta eri askellajien suunnasta ja rytmistä. Ratsastajalle on tärkeää ymmärtää eri askellajien rytmi sekä suunta, sillä mitä enemmän vauhtia ja mitä nopeampi tahti on, sitä enemmän myös ratsastajan istunnalta vaaditaan tukea, jotta hän saa kehonsa pysymään rentona sekä joustavana. (Toivola 2016, 111.)

Käynti on hitain hevosen askellajeista. Käynnissä ei ole liitovaihetta, ja se on nelitahtinen askellaji. Istuessa käynnissä tulisi säilyttää lantion ja rintakehän tuki, jotta lonkat pystyvät joustamaan hevosen liikkeen mukana, ja myös käden tulisi joustaa hevosen pään liikkeen mukana. Hyvän keskivartalon tuen tulisi myös säilyä, jotta ratsastaja pysyy satulan keskellä, eikä ylimyötää liikkeen mukana puolelta toiselle. Ratsastajalla yleinen virhe käynnissä on lantiolla liikkeen työntäminen eteenpäin, jolloin myös hartialinja siirtyy liian taakse. (Toivola 2016, 111–113.)

Käynnissä ratsastajan istuinluut liikkuvat vuorotellen eteen- ja taaksepäin, ja myös kohoavat ja palaavat alas samalla vuorotellen. Samanaikaisesti lonkkanivel avautuu ja sulkeutuu liikkeen rytmissä, jonka vuoksi lonkan liikkuvuus vaikuttaa jalan joustoon. Jos lonkka, polvi tai nilkka on jäykkänä eikä josta liikkeen mukana, heiluu tällöin ratsastajan jalka edestakaisin. (Häkkinen & Viitanen 2009, 90.) Ratsastajan käsien tulisi käynnissä liikkua hevosen pään liikkeen mukana. Käden tulisi joustaa, ja olkanivelen, kyynärpään ja hartian liikkua pehmeästi. (Häkkinen & Viitanen 2009, 93–94.)

Hevosen toiseen askellajiin, raviin taas sisältyy liitovaihe, ja tämä askellaji on kaksitahtinen. Liikesuunta on ylös-alas, ja ravissa istumiseen tarvitaan paljon keskivartalon tukea. Myös lantion ja rintakehän asennonhallinta vaatii keskittymistä. Lonkan tulisi olla ulkokierrossa, jotta nilkka, polvi sekä lonkka saavat tarvittavan jouston liikkeeseen. Ravissa istuessa ratsastajan tulisi myös pyrkiä

rentouttamaan ristiselkä, etureidet, pakarat sekä hartianseutu. (Toivola 2016, 114.)

Ravissa ratsastaja voi joko istua satulassa, tai nousta jalustimille seisomaan eli keventää joka toisella askeleella. Jotta kevennys olisi tasapainoista ja hallittua, vaatii se ratsastajalta lihasvoimaa ja kuntoa. Haasteita kevyessä ravissa ratsastajalle tuottaa etenkin jalan paikka, sillä kevennys ei onnistu, jos jalka ei pysy painopisteen alla. Keventäessä ratsastajan lonkassa tapahtuu ojennus- ja koukistusliike. (Häkkinen & Viitanen 2009, 95.)

Kun ratsastaja istuu satulassa ravissa, kutsutaan sitä harjoitusraviksi. Tällöin ravi liikuttaa vuorotellen ratsastajan oikeaa ja vasenta puolta, ja lantion tulisi seurata liikettä puolelta toiselle ja joustaa näin liikkeen mukana. Noin 90 prosenttia hevosen ravin liikkeestä tulisi ratsastajan pystyä ottamaan vastaan sekä joustamaan lonkilla, polvilla ja nilkoilla. (Häkkinen & Viitanen 2009, 100.)

Kolmas askellaji on laukka, jossa on liitovaihe ja se on kolmitahtinen askellaji. Laukassa istuessa tärkeä on keskivartalon tuki, sekä pakaroiden rentous ja lonkan ulkokierto. Lonkkien tulisi pysyä rentona, jotta myös istunta myötää laukan rytmissä. Tällöin myös jalka on rento ja vakaa hevosen ympärillä, ja apuja jalalla pystytään antamaan hevoselle helposti. (Toivola 2016, 118.)

Laukassa ratsastajan lantion tulisi pysyä neutraalissa asennossa. Lonkkanive-
len tulisi pystyä liikkumaan hyvin ja joustamaan liikkeen mukana rennosti. Kun hevosen etuosa käy alhaalla niin ratsastajan lonkat koukistuvat, ja kun takaosa on alhaalla, niin lonkka ojentuu. Ylä- ja keskivartalo pysyvät laukatessa lähes paikallaan. Laukassa käsien tulisi myös mukautua hevosen liikkeeseen, niin että olkanivel liikkuu lähes yhtä paljon kuin lonkkanivel. (Häkkinen & Viitanen 2009, 107.)

3 RATSASTAJAN LIIKKUVUUSHARJOITTELU

Ratsastuksessa liikkuvuudella tarkoitetaan notkeutta, venyvyyttä sekä taipuisuutta hevosen selässä. Jotta ratsastaja pystyy hallitsemaan istuntansa hyvinä hevosen selässä, vaatii se hyvää liikkuvuutta kehossa, jotta myös oikeat

liikeradat ratsastuksessa ovat mahdollisia. Verryttelyllä ja venyttelyllä ennen ratsastusta voidaan vaikuttaa positiivisesti ratsastukseen, sillä jos ratsastaja on jumissa eikä kehon liikkuvuus tarpeeksi hyvä, ei tällöin hevonenkaan pysty liikkumaan rennosti. (Toivola 2016, 38.)

Ratsastaessa ratsastaja käyttää asentoa säilyttäessä eli staattisessa työssä isoja lihasryhmiä, jonka vuoksi kehon liikelaajuus voi kärsiä. Tämän vuoksi on tärkeää, että ratsastajat parantavat liikkuvuutta muulla liikunnalla, kuten voimistelulla ja venyttelyllä. (Häkkinen & Viitanen 2009, 21.)

3.1 Liikkuvuusharjoittelu

Tuki- ja liikuntaelimistön toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta liikkuvuusharjoittelu on tärkeää. Liikkuvuusharjoittelun avulla voidaan vähentää lihasjäykkyyttä sekä lisätä notkeutta, jolloin myös vammariski vähenee niin lihaksissa kuin myös jänteissä. (UKK-instituutti 2022.)

Liikkuvuusharjoitteluun on useita erilaisia tapoja, eikä ole tiettyjä liikkeitä, jotka toimisivat jokaiselle. Liikkuvuusharjoittelun muotoja ovat yleinen liikkuminen, dynaaminen venyttely, ballistiset harjoitteet, staattinen venyttely, isometrinen venyttely sekä avustettu venyttely. (Pihlman ym. 2018.)

Liikkuvuusharjoittelun tulisi sisältyä kaikkien ihmisten harjoitteluun, sillä siitä on hyötyä jokaiselle, iästä ja lajitaustasta riippumatta. Liikkuvuusharjoittelun avulla tulisi tähdätä siihen, että saavutetaan riittävä liikelaajuus, jottei liikelaajuus rajoita suorituksia. Muita tavoiteltavia asioita ovat voiman ja stabiliteetin lisääminen koko liikelaajuudella, sekä nopeudentuotto liikkuvuuden ääriasennoissa. Näiden avulla voidaan vähentää vammariskiä sekä parantaa suorituksia. (Viitanen 2021, 19–20.)

Liikkuvuuteen vaikuttaa useita eri tekijöitä, ja liikkuvuuden taso voi vaihdella myös eri tekijöiden mukaan. Anatomiset tekijät, jotka vaikuttavat liikerataan ja liikkuvuuteen ovat nivelet sekä niihin vaikuttavat lihakset. Nivelen muoto, rakenne sekä niveltä ympäröivät nivelkapselit vaikuttavat nivelessä liikkuvuuteen, ja lihaksen niveleen muodostama nivelmomentti joko luo tai estää lii-

kettä, aktiivisen tai passiivisen lihasjännityksen kautta. Passiivinen jännitys aiheutuu lihaksen rakenteellisista ominaisuuksista sekä lihasta ympäröivistä ja siihen liittyvistä lihaskalvoista ja liikehermoston tilasta. Aktiivinen jännitys aiheutuu tahdonalaisesta liikkeestä, sekä lihasjännityksestä tai ei-tahdonalaisesta refleksisestä vasteesta. Arvion mukaan eri kehonosien vaikutus liikkuvuuteen jakautuu niin, että nivelkapselin vaikutus on 47 %, lihaksen ja lihaskalvojen 41 %, jänteiden 10 % ja ihon 2 %. (Männenä 2017, 24.)

Liikkuvuuteen vaikuttavia tekijöitä on kuitenkin paljon muitakin. Ihmisen sukupuolella on vaikutusta liikkuvuuteen, naisilla usein liikkuvuus on luonnostaan parempi kuin miehillä. Myös ikä vaikuttaa, ja iän myötä liikkuvuus laskee, ellei sitä pidä yllä tai harjoita. Liikunta- ja harrastustaustalla on myös vaikutusta, paljon ja monipuolista liikuntaa harrastavilla on usein parempi liikkuvuus kuin vähemmän liikkuvilla. Myös senhetkinen harjoittelu vaikuttaa liikkuvuuteen, ja esimerkiksi raskas harjoittelu tai fyysinen työ voi hankaloittaa liikkuvuusominaisuuksien kehittämistä. Akuutisti eli lyhyellä aikavälillä liikkuvuuteen vaikutusta on myös psyykkisellä ja fyysisellä vireystilalla, elimistön ja lihasten lämpötilalla, fyysisellä aktiivisuushistorialla, kellonajalla sekä akuuteilla ja vanhoilla vammoilla. (Männenä 2017, 24–27.)

Myös henkilön harrastamalla muulla harjoittelulla on vaikutusta hänen liikkuvuuteen sekä sen kehittämiseen. Jos muu harjoittelu on raskasta tai vaativaa tai työ on fyysistä, voi se vaikeuttaa liikkuvuuden kehittämistä. Voimaliikkeet, joissa käytetään perusliikemalleja eli kyykky, lannesarana sekä ylävartalon vaaka- ja pystysuuntaiset veto- ja työntöliikkeet, voivat myös kehittää tai vähintään ylläpitää liikkuvuutta, jos niitä kuitenkin suoritetaan kohtuullisesti. (Männenä 2017, 27–28.)

Yksilöllisyydellä on myös vaikutusta liikkuvuuteen. Liikkuvuuteen vaikuttavia yksilöllisiä tekijöitä ovat esimerkiksi sidekudoksen tyyppi, nivelten rakenne ja muoto, sekä rentoutumiskyky ja autonominen hermosto. Esimerkiksi lonkkanivelen rakenne voi olla hyvin erilainen eri ihmisillä, reisiluunkaulan kierto kulma, reisiluunkaulan pituus sekä lonkkamaljan suuntaus voivat vaihdella ihmisestä riippuen, ja näin vaikuttaa myös lonkan liikkuvuuteen. (Männenä 2017, 28–29.)

Venyttelymuotoja on erilaisia, ja erilaisten venyttelymuotojen välillä voi olla huomattavia eroja. Venyttelyllä voi olla myös erilaisia tavoitteita, joista kolme yleistä ovat liikeradan lisääminen ja liikkuvuuden kehittäminen, fyysiseen suoritukseen valmistautuminen sekä rentoutuminen, rauhoittuminen tai muutokset vireystilassa. (Mäennenä 2017, 64.)

Kun liikkuvuutta halutaan kehittää, voi tässä toimia useat eri venyttelymuodot, kuten staattinen venyttely tai jännitys-rentous -menetelmä. Venytysten kesto voi vaihdella muutaman kymmenen sekunnin ja usean minuutin välillä. Jos taas venyttelyn avulla valmistaudutaan fyysiseen suoritukseen, olisi hyvä välttää pitkäkestoisia, staattisia venytyksiä, ja sen sijaan esimerkiksi dynaaminen venyttely on hyvä alkulämmittelyyn. Rentoutumistarkoituksessa suoritettussa venyttelyssä parhaita venyttelymuotoja ovat sellaiset, jotka eivät ole kovin intensiivisiä, kuten esimerkiksi staattinen venyttely. (Mäennenä 2017, 64–65.)

3.2 Ratsastajan liikkuvuusharjoittelu

Ratsastajalle tärkeimpiä huoltavia harjoitteita ovat venyttelyt. Venyttelyn avulla ratsastaja saa kehonsa liikkuvuuden pidettyä hyvänä sekä lihakset joustavina ja elastisena, sekä kehon myötäilykyky pysyy myös hyvänä. Ratsastajilla tyypillisimmin kireitä lihasryhmiä, joita etenkin olisi tärkeä muistaa venytellä ovat lonkan ja polven koukistajat, nilkan ojentajat, iso ja pieni rintalihas, lapaluun kohottajalihakset, kylkiluiden kohottajalihakset, kaularangan taakse- ja sivulle taivuttajat sekä lannerangan ojentajat. (Hyttinen 2009, 17.)

Liikkuvuutta tulisi ylläpitää jollakin tavalla päivittäin. Liikkuvuutta lisäävässä venyttelyssä venytysten tulisi olla melko pitkiä, noin 1-3 minuutin pituisia. Lihasryhmälle jota venytetään, kannattaa suunnata pari erilaista venytysliikettä. Venyttäessä tulisi huomioida, että venytys tuntuu oikeassa paikassa, ja venytysten tulisi tuntua hieman epämiellyttävänä, ei kuitenkaan kivuliaana. (Aalto ym. 2014, 30.)

Ratsastajan liikkuvuusharjoittelussa olisi hyvä kohdentaa venytykset reisien, lantion sekä rintakehän alueelle. Olisi hyvä suorittaa myös sekä alkuverryttely sekä loppuverryttely. Näihin on Suomen Ratsastajainliiton hyvinvointityöryhmä

julkaissut ratsastajan alku- ja loppuverryttelyohjeet, joissa on pyritty myös huomioimaan ratsastuksessa tärkeimmät kehon osat. (Pihlman ym. 2018, 202–205.)

Ratsastus lajina vaatii liikkuvuutta tietyistä nivelistä ja lihaksista, sekä toisaalta lihasjännitystä toisista lihaksista. Tämän vuoksi on tärkeää että ratsastaja tekee sellaisia venytyksiä, jotka tukevat hänen ratsastustaan. Venytysten tulisi keskittyä niihin alueisiin, jotka ovat yleisimmin kireitä ratsastajilla, ja täten estävät ratsastajan suorittamista parhaalla tasollaan. Näitä kireitä alueita joiden liikkuvuuteen ratsastajien usein täytyy keskittyä ovat etenkin reisilihakset, lonkan koukistajat, alaselkä, sekä nilkat. Venyttelyn avulla ratsastaja pystyy toimimaan paremmin harmoniassa hevosen kanssa, sekä istumaan paremmassa asennossa hevosen selässä. Ratsastaja voi tuntea olonsa satulassa notkeammaksi, ja huomaa kuinka hevoselle annetuista avuista tulee tehokkaampia. (Baker 2020.)

Lonkankoukistajien venyttelyn avulla ratsastajan istunta rentoutuu, ja hevosen selkään nouseminen on myös helpompaa. Lonkankoukistajien kireys voi aiheuttaa jäykkyyttä ja kireyttä satulassa istuessa. Jossain tapauksissa päinvastoin ratsastaja voi olla myös liian veltto jos lonkankoukistajat ovat kireät, kun ratsastajalla ei ole tarpeeksi liikkuvuutta seurata hevosen liikettä oikein istunnallaan. (Baker 2020.)

Myös alaselän alueen harjoitteet ovat ratsastajalle tärkeitä. Ratsastajat ovat kokeneet että etenkin harjoitusravissa ja laukassa istuessa alaselkä rasittuu, sillä ne vaativat liikkuvuutta alaselästä. Pohkeiden ja nilkkojen venyttelystä voi olla myös hyötyä ratsastajalle, sillä niiden venyttelyllä ratsastaja voi saada jalasta ns. ”pidemmän”, ja täten parantaa istuntaansa. Eteenpäin kääntyneet hartiat ovat myös ongelma ratsastajalle, sillä tämä aiheuttaa sen, että ratsastaja ei pysty vaikuttamaan hevoseen niin tehokkaasti satulassa. Jos hartiat ovat kääntyneet eteenpäin, aiheuttaa se myös usein selän pyöristymistä, mikä vaikeuttaa hevoselle apujen oikein antamista. Tämä tekee myös helposti kärsivästä jäykät, jolloin pehmeän, elastisen tuntuman saaminen hevoseen on haastavaa. (Baker 2020.)

Useassa ratsastajan liikkuvuusharjoitteluun liittyvässä tutkimuksessa tuli esiin lonkan liikkuvuuden vaikutus ratsastuksessa, sekä kehon symmetrian vaikutukset. Rancour ym. (2009) tutkimuksen mukaan lonkan liikkuvuuteen pystyttiin vaikuttamaan venyttelyn avulla melko tehokkaasti, ja todettiin, että 2–3 kertaa viikossa toteutetulla venyttelyharjoittelulla voidaan ylläpitää liikkuvuutta. Tämän vuoksi venyttelystä olisi hyötyä myös ratsastajille, jotta he saisivat lonkan liikkuvuuden pysymään sellaisena, mitä ratsastus lajina sen vaatii olevan.

Epäsymmetrian ratsastajalla on myös todettu olevan yleinen ongelma. Tutkimuksen mukaan liikkuvuus sivutaivutuksessa oli ratsastajilla heikentynyt usein vasemmalle. Tämä voi aiheuttaa selkäkipuja ratsastajalle, ja vaikuttaa myös hevosen liikkumiseen. (Hobbs ym. 2014.)

Uldahl ym. (2021) tutkimuksessa tutkittiin myös ratsastajan lantion liikkuvuuden ja tasapainon suhdetta ratsastustaitoon ja hevosen hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan ratsastajan saama tulos liikkuvuus- ja tasapainotesteissä oli yhteydessä ratsastajan ja hevosen väliseen harmoniaan ja ratsastuksen laatuun. Jumbpapalloharjoittelun todettiin myös olevan hyödyllistä ratsastajille. Tämän perusteella liikkuvuusharjoittelu olisi siis hyödyllistä ratsastajalle, ja vaikuttaa positiivisesti ratsastukseen.

Ratsastajan oheisharjoittelun vaikutusta ratsastusasentoon oli myös tutkittu. Myös tämän tutkimuksen mukaan erityisesti lonkan liikkuvuudella oli suuri vaikutus ratsastajan asentoon. Lisääntyneellä lonkan liikkuvuudella oli myös vaikutusta keskivartalon stabilaatioon, joka on myös tärkeää ratsastaessa. (Prentice 2016.)

Ratsastajan lonkkien kireys vaikuttaa myös ratsastajan kykyyn tuntea hevosen liikettä, jolloin apujen antaminen hevoselle voidaan ajoittaa väärin. Tämä voi aiheuttaa hämmennystä ja jännitystä hevoselle, kun hevonen ei pysty liikkumaan niin kuin sen pitäisi. Kireät lonkat voivat myös antaa hevoselle sellaisia merkkejä, joita ratsastaja ei edes tajua itse antavansa. Ratsastaja saattaa puristaa hevosta polvillaan ja pyytää täten hevosta hidastamaan, vaikka samalla yrittää pyytää hevosta liikkumaan eteenpäin. Hevonen saattaa myös liikkua eri suuntaan, mihin ratsastaja sitä pyytää liikkumaan, jos istunnallaan ratsastaja

ei ole menossa oikeaan suuntaan ja istunta ei ole symmetrinen. (Sansom 2010.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on koota ajankohtaista tutkimustietoa sekä kirjallisuutta ratsastajan liikkuvuusharjoittelusta. Näitä tietoja hyödyntäen tarkoituksena on tuottaa opas liikkuvuusharjoittelusta ratsastusoppilaille.

Opinnäytetyön ja siihen liittyvän oppaan avulla tavoitteena on lisätä ratsastuskouluoppilaiden tietoa liikkuvuusharjoittelusta, ja sen hyödyistä ratsastuksen kannalta. Tavoitteena on saada liikkuvuusharjoittelun avulla parannettua ratsastuskouluoppilaiden istuntaa, ja täten vaikuttaa positiivisesti myös heidän ratsastukseensa.

5 TUOTEKEHITYSPROSESSI

Opinnäytetyön lähestymistapana on tuotekehitysprosessi, jonka tarkoituksena on tuottaa liikkuvuusharjoitteluopas ratsastuskouluoppilaille. Kohderyhmällä ei välttämättä ole juurikaan tietoa aiheesta, joten pyrin keräämään oppaaseen heille tärkeimmät aiheeseen liittyvät tiedot, joista he hyötyisivät. Opasta varten hyödynnän kirjallisuutta sekä eri tietokannoista löytyviä tieteellisiä artikkeleita. Näistä löydän tarvittavan teoreettisen pohjan oppaan laatimiseen.

Tuotekehitysprosessi voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen. Nämä vaiheet ovat ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideointi, luonnostelu, kehittäminen sekä viimeistely. (Jämsä & Manninen 2000, 28.) Seuraavissa viidessä alaluvussa käydään läpi, mitä kuuluu mihinkin vaiheeseen, ja miten niitä sovelletaan tässä opinnäytetyössä.

5.1 Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen

Ensimmäinen vaihe tuotekehitysprosessissa on ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen. Tässä vaiheessa tärkeää on aluksi selvittää palvelujen nykytilanteesta ja käytännöistä tarvittavia tietoja ja analysoida niitä, jotta saadaan tietää mitkä ovat kehittämistarpeita. Täytyy myös selvittää ongelman tai

kehittämistarpeen laajuus, eli kuinka yleinen ongelma on ja millaisia asiakasryhmiä se koskee. Tuotekehitysprosessi voi käynnistyä myös uuden toimintamallin tai teknologisten ratkaisujen käyttöön ottamisen vuoksi. (Jämsä & Manninen 2000, 29–32.)

Tässä vaiheessa on mietitty opinnäytetyölle sopivia aiheita, ja todettu liikkuvuusharjoittelun olevan tärkeässä osassa ratsastajan oheisharjoittelua. Tästä ei löytynyt myöskään kovin paljoa valmiita ohjeita ratsastajille, joten todettiin sen olevan hyvä aihe opinnäytetyölle. Sopivia kehittämistehtäviä tätä työtä varten ovat esimerkiksi se, että mitkä ovat yleisimpiä haasteita ratsastajien liikkuvuudessa, sekä millaiset liikkuvuusharjoitteet olisivat ratsastajille hyödyllisiä.

5.2 Ideointivaihe

Ideavaihe alkaa, kun on varmistettu kehittämistarve, mutta ratkaisukeinoa asialle ei ole vielä päätetty. Tässä vaiheessa pyritään löytämään ajankohtaisiin ongelmiin ratkaisua, erilaisten innovaatioiden ja vaihtoehtojen avulla. Jos tuotekehitysprosessina on jo olemassa olevan tuotteen uudistaminen, on tämä vaihe silloin lyhyt, mutta jos kehitetään täysin uutta tuotetta, aletaan ratkaisua ongelmaan etsimään käyttämällä erilaisia lähestymis- ja työtapoja, kuten luovan toiminnan sekä ongelmanratkaisun menetelmiä. Myös aloitteita tai palautteita voidaan kerätä, ja tämän avulla etsiä erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Ideointivaiheen lopulla muodostuu tuotekonsepti, eli esitys suunniteltavan ja valmistettavan palvelun tai tuotteen pohjasta. (Jämsä & Manninen 2000, 35–40.)

Ideointivaiheessa on pohdittu, minkälainen tuote ratsastajan liikkuvuusharjoitteluun liittyen olisi hyvä tehdä. Idea liikkuvuusharjoitteluoppaasta oli mielestäni kiinnostava, ja koin että opasta olisi mukava tehdä. Oppaan avulla tiedot liikkuvuusharjoittelusta saataisiin myös selkeään muotoon, ja kuvallisia ohjeita olisi helppo lukijan toteuttaa. Tärkeimmät teoriatiedot voisivat oppaaseen myös kertoa tiivistetysti, niin että myös teoriaa aiheesta tulisi hieman oppaan luki-joille. Liikkuvuusharjoitteluoppaaseen päädyttiin, sillä siitä ratsastuskouluoppilaat löytävät selkeästi tärkeimmät tiedot ratsastajan liikkuvuusharjoittelusta.

5.3 Luonnosteluvaihe

Luonnosteluvaiheessa ollaan tehty päätös millainen tuote on tarkoitus valmistaa, ja sen luonnostelu voidaan aloittaa. Tässä vaiheessa tärkeää on analysoida, mitä tekijöitä ja näkökohtia täytyy huomioida tuotteen suunnittelussa ja valmistamisessa. Kun nämä huomioidaan, eri näkökohtia yhdistetään ja etsitään parhaat vaihtoehdot, jotta ne tukevat toisiaan, turvataan tuotteen laatu. Luonnosteluvaiheessa tärkeää on huomioida, että tuote tulee asiakkaiden tarpeeseen sopivaksi, ja tarkentaa, ketkä ensisijaisesti hyötyvät tuotteesta, ja millaisia he ovat palvelun käyttäjinä. Tässä vaiheessa selvitetään myös asiasältöä tuotetta varten, ja esimerkiksi tutustutaan aiheeseen liittyvään tutkimustietoon. Eri sidosryhmien kuuleminen on myös tärkeää tuotteen luonnosteluvaiheessa, ja myös moniammatillisuutta voidaan hyödyntää. Myös tarvittava rahoitus tulee selvittää. Asiasisällön ja tyylin valinnassa tulee huomioida organisaation tai yksikön linjaukset, ja heidän arvonsa ja periaatteensa. (Jämsä & Manninen 2000, 43–51.)

Luonnosteluvaiheessa on etsitty aiheeseen liittyvää teoretietoa sekä tutkimuksia. Olen pyrkinyt etsimään monipuolisesti lähdemateriaalia aiheeseen liittyen, sekä ajankohtaista tutkimustietoa aiheesta. Hain tutkimuksia liittyen liikkuvuusharjoitteluun sekä ratsastukseen. Tietoa hain pääasiassa englanniksi, sillä suomenkielisiä alkuperäistutkimuksia aiheista oli mielestäni hieman haastavaa löytää.

Tiedonhaussa käytin seuraavia tietokantoja: Finna, Medic ja Theseus. Materiaalia etsin myös Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kirjaston Kaakkuri -asiakasliittymästä. Hyödynsin myös Google Scholar -tieteellisten dokumenttien verkkohakupalvelua. Hakusanoja, joita aluksi käytin oli flexibility training, mobility, equestrian sekä horse riding, mutta näiden tuottaessa hieman liian laajasti hakutuloksia totesin, että hakua täytyy vielä rajata. Hain tuloksia hakusanoille benefits of flexibility training, horse riders training, rider mobility, horse riders flexibility, flexibility training equestrian ja näiden avulla sain rajattua hakutuloksia vähempään, ja poimittua hyödyllisiä tutkimuksia. Tietoa etsin myös suoraan hevosalan lehdistä ja muilta luotettavilta sivustoilta, mistä voisi aiheeseen liittyviä artikkeleita tai tutkimuksia löytyä. Taulukossa 1 kuvattu vielä tiedonhakua.

Tietokannat	Hakusanat	Osumat	Valitut tutkimukset
PubMed	horse riders training	187	1
PubMed	flexibility stretching	3657	1
Google Scholar	horse rider flexibility	42 100	2
Kaakkuri (ulkomaiset artikkelit)	flexibility training equestrian	207	1
Mdpi	rider mobility	41	1

Taulukko 1. Opinnäytetyön tiedonhaku

5.4 Kehittelyvaihe

Tämän jälkeen on vuorossa kehittelyvaihe. Tässä vaiheessa tuotetta kehitetään valittujen ratkaisuvaihtoehtojen, periaatteiden, rajausten sekä asiantuntijayhteistyön mukaan. Voidaan laatia joko työpiirustus, tai jos kehitettävä tuote ei ole aineellista, laaditaan jäsentely tuotteen asiasisällöstä. Tehdään myös lopulliset valinnat tuotteen ulkoasusta sekä sisällöstä. (Jämsä & Manninen 2000, 54–57.)

Tässä työssä kehittelyvaiheeseen kuuluu liikkuvuusharjoitteluoppaan laatiminen. Oppaassa alussa kerrotaan myös oppaan kohderyhmälle oppaan tarkoituksesta ja tavoitteesta, jotta he tietäisivät, miksi ja mihin tarkoitukseen opas on tehty, ja miten he voivat hyötyä oppaasta. Tämän jälkeen oppaassa kerrotaan tiivistetysti tärkeimmät teoriatiedot ratsastukseen liittyvästä liikkuvuusharjoittelusta, sekä liikkuvuusharjoittelun hyödyistä ratsastuksessa.

Teoriatiedon lisäksi oppaaseen on koottu tärkeimpiä liikkuvuusharjoitteita ratsastajalle, ja liikkeistä on otettu kuvat sekä niiden suorittamiseen on kirjalliset ohjeet. Pyrin tekemään oppaasta mahdollisimman selkeän ja sellaisen, että kaikki pystyvät sen ohjeiden avulla suorittamaan harjoitteet itsenäisesti kotona. Käytin oppaassa myös paljon kuvia, jotta sen lukeminen olisi mielekkäämpää ja kiinnostavampaa.

5.5 Viimeistelyvaihe

Viimeiseksi on vuorossa vielä viimeistelyvaihe, jossa valmis tuote vielä viimeistellään saadun palautteen perusteella. Viimeistelyyn voi kuulua esimerkiksi käyttö- tai toteutusohjeiden laatimista ja yksityiskohtien hiomista, tai huoltotoimenpiteiden tai päivittämisen suunnittelua. Myös tuotteen jakelu suunnitellaan viimeistelyvaiheen aikana, ja markkinoidaan tuotetta. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.)

Kun opas oli valmis, teetin oppaan esitestauksen. Kolme henkilöä esitesti oppaan ja antoi siitä palautetta, ja saadun palautteen perusteella tein vielä viimeiset muutokset oppaaseen. Esitestaajina toimi kolme ratsastusta harrastavaa tai harrastanutta henkilöä. Valmis opas esitellään vielä toimeksiantajalle, ja palautteen perusteella tehdään vielä tarvittavat muutokset oppaaseen. Tämän jälkeen toimeksiantaja saa oppaan asiakkaidensa käyttöön, ja opas julkaistaan myös opinnäytetyön mukana Theseuksessa.


6 VALMIS OPAS

Valmis opas on 11 sivuinen, ja saatavana sekä sähköisenä että paperisena. Opas koostuu kansilehdestä, sisällysluettelosta, johdannosta ja toimeksiantajan esittelystä, teoriaosuudesta ratsastajan liikkuvuusharjoittelusta, harjoitteista sekä loppusanoista.

Oppaan johdannossa on kerrottu lyhyesti oppaan aiheesta, sekä sen tarkoituksesta ja tavoitteesta. Samalle sivulle on lisätty toimeksiantajan esittely. Teoriaosuudessa on kerrottu tiivistetysti tärkeimmät tiedot ratsastajan liikkuvuusharjoittelusta, sekä sen hyödyistä. Oppaassa on seitsemän harjoitetta, jotka on sanallisesti selitetty, ja havainnollistettu kuvilla. Harjoitteiden jälkeen oppaassa on vielä loppusanat. Kuvassa 3 esimerkkikuvia oppaasta.

Harjoite 4. Rintalihaksen venytys

- Nosta käsi seinälle, käsi voi olla joko koukussa tai suorana
- Kierrä vartaloa pois päin kädestä, kunnes tunnet venytyksen rintalihaksessa
- Sirtämällä kättä ylös- tai alas päin, saat venytyksen tuntumaan hieman eri kohdassa rintalihasta.



Harjoite 7. Lonkan koukistajien venytys


Seisten:

- Tartu kädellä nilkasta kiinni, voit ottaa tukeaa esimerkiksi seinästä
- Vedä koukussa olevaa jalkaa taaksepäin, kunnes tunnet venytyksen lonkan alueella

Toispolvisuononassa:

- Asetu toispolvisuononassa, voit laittaa jonkin pehmusteen taemman jalan polven alle
- Työnnä lantiot eteen ja alas, kunnes venytys tuntuu lonkan etupuolella

Molemmissa venytyksissä muista pitää selkä suorana!



Muista keskittyä siihen, että venytykset tuntuvat oikeassa lihaksessa!

Venyttäessä saa tuntua kiristystä, mutta kipua ei saa tulla!



Kuva 3. Esimerkkikuvia oppaasta

7 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe oli mielenkiintoinen ja itseäni kiinnostava. Vaikka opinnäytetyöprosessi venyikin, oli työn tekeminen silti mielekästä ja opinnäytetyöprosessi oli opettavainen. Opin paljon uutta ja hyödyllistä tietoa työtä tehdessäni, joita voin hyödyntää varmasti tulevaisuudessa niin fysioterapeutin ammatissa, kuin myös itse ratsastusta harrastavana ratsastuksessakin.

Ajoittain haasteita oli tiedonhaussa, sillä ratsastajan liikkuvuusharjoitteluun liittyviä tutkimuksia oli hieman haastavaa löytää. Lopulta hyödyllisiä tutkimuksia löytyi kuitenkin mielestäni melko hyvin. Teoriaosuuden jäsentely oli myös alkuun hieman haastavaa, mutta mielestäni lopulta sain siitä melko selkeän kokonaisuuden. Aiheen sain myös mielestäni rajattua melko hyvin, niin ettei työstä tullut liian laaja.

Valmiista oppaasta tuli mielestäni selkeä, ja melko hyvä kokonaisuus. Esitetasin oppaan kolmella henkilöllä, ja heiltä sain myös hyvää palautetta oppaasta. Heidän mielestään oppaassa ei ollut liikaa tekstiä vaan kaiken jaksoi lukea ajatuksella läpi, ja he pitivät myös kuvista, jotka oli talliympäristössä otettuja. Harjoitteiden valitseminen oppaaseen oli hieman haastavaa, ettei

niitä tulisi liikaa. Pysin kuitenkin valitsemaan sellaiset harjoitteet ratsastajalle tärkeimmille lihasryhmille, jotka sopisi lähes kaikenkuntoisille, ja että ne olisi helppo suorittaa myös juuri esimerkiksi talliympäristössä. Opinnäytetyöhön etsityn teorian tiedon ja tutkimusten avulla sain koostettua mielestäni oppaaseen tärkeimmät tiedot ratsastajan liikkuvuusharjoittelusta.

Opinnäytetyöprosessin aikana opin paljon uutta etenkin ratsastajan istunnasta sekä biomekaniikasta. Myös tutkimustiedosta liittyen ratsastajan liikkuvuusharjoitteluun opin uutta, hyödyllistä tietoa. Etenkin Uldahlin (2021) ja Prenticen (2016) tutkimuksissa tuli hyvin esiin liikkuvuusharjoittelun hyötyjä ratsastajille. Näistä tuli myös hyvin esiin ratsastajan ongelmakohtia, ja useassa tutkimuksessa mainittiin lonkat sekä alaselkä, joissa ratsastajilla usein oli lihaskireyksiä.

7.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tieteellisen tutkimuksen tulisi olla suoritettu hyvän tieteellisen käytännön mukaan. Tällöin tutkimus on eettisesti luotettava ja hyväksyttävä, ja tutkimuksen tulokset ovat uskottavia. (TENK 2023.)

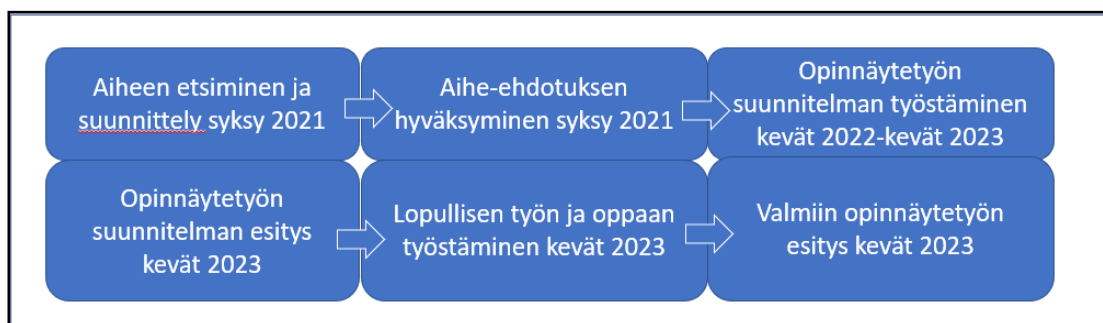
Tutkimusta tehdessä tulisi noudattaa tarkkuutta tutkimustyössä, sekä rehellisyyttä ja yleistä huolellisuutta. Työssä tulisi myös viitata asiallisella tavalla muiden tekijöiden julkaisuihin. Jos tutkimuslupia tarvitaan, sellaiset tulee olla hankittu tutkimusta varten. (TENK 2023.) Tätä työtä tehdessä ei tarvittu tutkimuslupaa, sillä työtä varten ei kerätty tietoja asiakkailta, vaan työ perustui jo olemassa olevaan teorian tietoon ja tutkimuksiin. Opinnäytetyötä tehdessä tulee ottaa myös huomioon eri lainsäädännöt ja toimia niiden mukaan, kuten tietosuojalaki ja tekijänoikeuslaki (Arene 2020). Työssäni en käsittele henkilötietoja sisältävää aineistoa, mutta jos sellaista olisi, täytyisi henkilötietojen käsittely tehdä tietosuojalain mukaisesti. Tekijänoikeuslaki minun täytyy työssäni huomioida esimerkiksi työssä käytettävien lähteiden asianmukaisella merkitsemisellä.

Opinnäytetyössäni luotettavuutta pyrin varmistamaan etsimällä ajankohtaista teoretietoa aiheesta, jotta myös työhön ja oppaaseen tulevat tiedot ovat luotettavia ja ajan tasalla. Olen perehtynyt hyvään tieteelliseen käytäntöön, ja pyrin toimimaan sen mukaisesti.

Opinnäytetyössä käytetyt valokuvat ovat ystäväni ottamia ja hän on antanut luvan kuvien käyttöön työssä, ja kuvissa esiinnyn minä itse. Oppaan kuvat ovat joko Canva -suunnittelutyökalun ilmaisia kuvapankkikuvia, tai minun ottamia kuvia. Kuvissa esiintyviltä henkilöiltä on kysytty lupa kuvien käyttämiseen työssä.

7.2 Opinnäytetyöprosessi ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyöprosessi alkoi vuonna 2021 aiheen etsimisellä ja suunnittelulla. Aihe-ehdotukseni hyväksyttiin syksyllä 2021. Opinnäytetyöprosessi hieman pitkittyi, mutta opinnäytetyön suunnitelma valmistui kevään 2023 aikana. Suunnitelman esityksen jälkeen alkoi lopullisen työn ja oppaan työstäminen. Lopullinen työ valmistui ja esitettiin toukokuun 2023 aikana. Kuvassa 4 havainnollistettu opinnäytetyön työvaiheet ja aikataulu vielä kaaviossa.



Kuva 4. Opinnäytetyön työvaiheet ja aikataulu

Ratsastajan oheisharjoitteluun liittyen oli tätä ennen tehty jo ainakin lihaskuntoharjoitteluun liittyvä opas, mutta jatkotutkimusehdotuksena tälle opinnäytetyölle voisi tehdä samankaltaisen oppaan vielä myös kestävyysharjoitteluun, sekä keuhonhallinnan harjoitteluun ratsastajille. Tässä työssä keskityin vaan kouluratsastukseen, mutta toisena jatkotutkimusehdotuksena ehdottaisin samankaltaisen oppaan tekemistä myös esteratsastukseen liittyen.

LÄHTEET

Aalto, R., Lindberg, A-P. & Seppänen, L. 2014. Aktiiviliikkujan venyttelytekniikat. Jyväskylä: Docendo.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston ry (Arene). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382> [viitattu 4.5.2023]

Baker, S. 2020. 4 Stretches Every Equestrian Should Be Doing. Fédération Équestre Internationale. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.6.2020. Saatavissa: <https://www.fei.org/stories/lifestyle/teach-me/4-stretches-every-equestrian-should-be-doing> [viitattu 2.4.2023]

Hobbs, S. J., Baxter, J., Broom, L., Rossell, L-A., Sinclair, J. & Clayton, H. M. 2014. Posture, flexibility and grip strength in horse riders. *Journal of Human Kinetics* 42, 113-125. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4234750/> [viitattu 12.12.2021]

Hyttinen, A. 2009. Ratsastuksen lajiansalyysi - Mitä fyysisiä ominaisuuksia ratsastajalta vaaditaan? Ratsastajan ravinto-opas. Valmentajan ammattitutkinto. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2457/ratsastuksen_lajiansalyysi.pdf [viitattu 6.10.2022]

Hyttinen, A-M. 2012. Ratsastuksen terveysprofiili. Suomen Ratsastajainliitto ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2384/terveysprofiili_netti.pdf [viitattu 6.10.2022]

Häkkinen, E. & Viitanen, J. 2009. Pennejä taivaasta ja muita istuntaharjoituksia. 2. painos. Läyliäinen: Vudeka-Hevostietokirjat.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kouvolan Ratsastuskeskus. s.a. Tietoa meistä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kouvolanratsastuskeskus.fi/tietoa-meista/> [viitattu 6.10.2022]

Kyrklund, K. & Lemkow, J. 2013. Kyra ja ratsastuksen taito. 5. uudistettu laitos, 1. painos. Helsinki: WSOY.

Männenä, J. 2017. Venyttely & liikkuvuusharjoittelu. Helsinki: Readme.fi.

Pihlman, M., Luomala, T. & Mäkinen, J. 2018. Liikkuvuusharjoittelu: hallittua voimaa ja liikkuvuutta. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Prentice, J. A. A. 2016. An investigation into the importance of off-horse exercise on riding position of horse riders. University of Essex. Applied Biology. Väitöskirja. Saatavissa: <http://repository.essex.ac.uk/20043/1/J.A.%20Prentice%20PhD.pdf> [viitattu 12.12.2021].

Rancour, J., Holmes, C. F. & Cipriani D. J. 2009. The Effects of Intermittent Stretching Following a 4-week Static Stretching Protocol: A Randomized Trial. *The Journal of Strength and Conditioning Research* 8, 2217-2222. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2009/11000/The_Effects_of_Intermittent_Stretching_Following_a.6.aspx [viitattu 12.12.2021].

Sansom, H. 2010. Rider Fitness Tip of the Month: Hips and Seat. *Dressage Today*. WWW-dokumentti. Päivitetty 27.4.2010. Saatavissa: https://dressage-today.com/rider-wellness/fitness_tip_hips_and_seat_042710-12406/ [viitattu 2.4.2023.]

Siekkinen, S. s.a. Ratsastajan luut. Ratsastus- ja liikuntakeskus Equustom Oy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://equustom.fi/ratsastajan-luut/> [viitattu 5.3.2023]

Soiluva, J. 2017. Ratsastajan liikkuvuus ja sen parantaminen. *Vetcare*. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.11.2017. Saatavissa: <https://www.vetcare.fi/elaintenhoito/hyvinvointi/hevosien-hyvinvointi/urheiluhevonen/ratsastajan-liikkuvuus-ja-sen-parantaminen/> [viitattu 3.4.2023.]

Toivola, A. 2016. AT-Ratsastuspilates – Tavoitteena tasapainoinen ratsukko. *Kerava: Sitruuna Kustannus Oy*.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2023: 2. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiede/devilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk> [viitattu 12.5.2023]

UKK-instituutti. 2022. Liikkuvuus. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.8.2022. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/liikkuvuus/> [viitattu 6.10.2022]

Uldahl, M., Christensen, J. W. & Clayton, H. M. 2021. Relationships between the Rider's Pelvic Mobility and Balance on a Gymnastic Ball with Equestrian Skills and Effects on Horse Welfare. *Animals* 2, 453. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://www.mdpi.com/2076-2615/11/2/453/htm> [viitattu 12.12.2021].

Viitanen, J. 2021. Liikkuvuuden vallankumous. Helsinki: Trainer4You.

LIITTEET

Tutkimuksen bibliografiset tiedot (Xamkin ohje lähde-luettelosta)	Tutkimuskohde ja tutkimuskysymykset	Otoskoko / osallistujat (n=) ja menetelmät	Keskeiset tulokset tiiviisti	Oma kiinnostus, hyöty omaan opinnäytetyöhön
<p>1. tutkimus Rancour, J., Holmes, C. F. & Cipriani D. J. 2009. The Effects of Intermittent Stretching Following a 4-week Static Stretching Protocol: A Randomized Trial. <i>The Journal of Strength and Conditioning Research</i>. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2009/1100/The_Effects_of_Intermittent_Stretching_Following_a.6.aspx [viitattu 12.12.2021].</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää venyttelyn vaikutusta lonkan liikkuvuuteen, seuraamalla 4 viikon ajan tiettyä venyttelyohjelmaa, ja selvittää sitä, kuinka usein kannattaa venyttellä</p>	<p>32 tervettä aikuista osallistui tutkimukseen. Osallistujat olivat vapaaehtoisia. Heidät jaettiin kahteen ryhmään tutkimusta varten.</p>	<p>Lonkan liikkuvuus lisääntyi molemmilla tutkimusryhmillä neljän viikon aikana. Seuraavan neljän viikon aikana ryhmällä, joka lopetti venyttelyn oli liikkuvuus laskenut, kun taas toisella ryhmällä oli parantunut vielä entisestään.</p>	<p>Aihe oli kiinnostava, ja sain siitä tietoa venyttelyn hyödyistä ja siitä, kuinka usein sitä kannattaisi toteuttaa. Tätä voin hyödyntää opinnäytetyöni liikkuvuusharjoittelupasta tehdessäni.</p>
<p>2. tutkimus Hobbs, S. J., Baxter, J., Broom, L., Rossell, L-A., Sinclair, J. & Clayton, H. M. 2014. Posture, Flexibility and Grip Strength in Horse Riders. US National Library of Medicine. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.10.2014. Saatavissa: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4234750/ [viitattu 12.12.2021].</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia ratsastajien asentoa, voimaa ja liikkuvuutta, ja niihin liittyvää symmetriaa.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 134 ratsastajaa. Heille tehtiin fysioterapeuttin erilaisia testejä.</p>	<p>Liikkuvuus sivutaivutuksessa vasemmalle oli heikentynyt ratsastajilla, jotka ovat ratsastaneet jo pidempään. Tämä voi vaikuttaa myös selkikipuihin ratsastajilla.</p>	<p>Tämän voin ottaa myös huomioon opinnäytetyötä tehdessäni ja liikkuvuusharjoittelupasta suunnitellesani. Tämän avulla muistan huomioida symmetrisyyden harjoittelussa.</p>
<p>3. tutkimus Uldahl, M., Christensen, J. W. & Clayton,</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia yhteyttä</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 20 ratsastajaa.</p>	<p>Tutkimuksen mukaan ratsastajan</p>	<p>Tässäkin tutkimuksessa oli mielenkiin-</p>

<p>H. M. 2021. <u>Relationships between the Rider's Pelvic Mobility and Balance on a Gymnastic Ball with Equestrian Skills and Effects on Horse Welfare</u>. MDPI. WWW-dokumentti. Päivitetty 9.9.2021. Saatavissa: https://www.mdpi.com/2076-2615/11/2/453/htm [viitattu 12.12.2021].</p>	<p>ratsastajan lantion liikkuvuuden ja tasapainon sekä ratsastustaitojen ja hevosen hyvinvoinnin välillä.</p>	<p>Tutkimuksessa testattiin ratsastajien lantion liikkuvuutta ja tasapainoa jumppapallon päällä, ja verrattiin näitä ratsastajan saamiin pisteisiin hevosen ja ratsastajan harmoniasta ja laadusta.</p>	<p>saama tulos testeissä oli yhteydessä hänen ja hevosen harmoniaan ja laatuun ratsastaessa. Todettiin myös, että jumppapallolla harjoittelu voisi olla hyödyllistä ratsastustaitojen kehittämisen kannalta.</p>	<p>toista ja hyödyllistä tietoa ratsastajan ominaisuuksista ja siitä, kuinka ne vaikuttavat ratsastukseen. Tätäkin varmasti pystyn hyödyntämään opinäytetyössä.</p>
<p>4. tutkimus Prentice, J. A. A. 2016. An investigation into the importance of off-horse exercise on riding position of horse riders. University of Essex. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://repository.essex.ac.uk/20043/1/J.A.%20Prentice%20PhD.pdf [viitattu 12.12.2021].</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia ratsastajan oheisharjoittelun vaikutuksia ratsastusasentoon.</p>	<p>Toteutettiin laadullinen tutkimuskysely, johon osallistui opiskelijoita kolmelta eri luokalta. Tehtiin myös erilaisia testejä, ja hyödynnettiin ratsastusmulaattoria sekä videoita tutkimusta tehdessä.</p>	<p>Tutkimuksen mukaan lonkan liikkuvuudella oli suurin vaikutus ratsastajan asentoon. Lisääntynyt lonkan liikkuvuus vaikutti myös keskivartalon stabiilaatioon. Suositellaan oheisharjoittelua, mutta tämän lisäksi myös ohjattua ratsastusta.</p>	<p>Myös tässä tutkimuksessa tuli hyödyllistä tietoa opinäytetyötäni ajatellen, joka liittyy ratsastajan oheisharjoitteluun. Tuli asioita, joita siinä täytyy huomioida ja mitkä ovat tärkeimpiä, mihin tulisi kiinnittää huomiota.</p>