

Ratsastajan liikkuvuusharjoittelu

Opas ratsastuskouluoppilaille



XAMK

Sisällys

Johdanto	3
Ratsastajan liikkuvuusharjoittelu	4
Harjoitteet	5
Loppusanat	10
Lähteet	11



Johdanto

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.¹

Ratsastajalle tärkeitä asioita ovat hyvä fyysinen sekä motorinen kunto, hyvä tasapaino sekä ymmärrys hevosten lajinomaisesta käytöksestä. Tärkeitä perustaito-ominaisuuksia tasapainon lisäksi ovat fyysinen kunto, kehonhallinta sekä liikkuvuus. Kaikkia näitä ominaisuuksia tarvitaan ratsastuksessa.²

Tämä opas ratsastuskouluoppilaiden liikkuvuusharjoittelusta on koostettu opinnäytetyöni perusteella. Opinnäytetyön tarkoituksena on koota ajankohtaista tutkimustietoa sekä kirjallisuutta ratsastajan liikkuvuusharjoittelusta. Näitä tietoja hyödyntäen tuotettiin tämä 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.³

Toimeksiantaja

Flekander Oy:n yrittäjä on Saara Flekander, ja yritys toimii Kouvolan Ratsastuskeskuksella Kouvossa. Kouvolan Ratsastuskeskus on ratsastuskoulu, joka tarjoaa kaikentasoisille ratsastajille laadukkaita, monipuolisia ratsastuskoulutunteja, sekä valmennuksia, kilpailuja ja muita tapahtumia.⁴



Ratsastajan liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuusharjoittelun tulisi sisältyä kaikkien ihmisten harjoitteluun, sillä siitä on hyötyä jokaiselle, iästä ja lajitaustasta riippumatta. Liikkuvuusharjoittelun avulla tähdätään siihen, että saavutetaan riittävä liikelaajuus tai ylläpidetään jo olemassa olevaa liikkuvuutta, jottei liikelaajuus rajoita suorituksia.⁵

Ratsastuksessa liikkuvuudella tarkoitetaan notkeutta, venyvyyttä sekä taipuisuutta hevosen selässä. Jotta ratsastaja pystyy hallitsemaan kehonsa hevosen selässä, vaatii se hyvää liikkuvuutta, 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.⁶

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.¹

Venytykset ratsastajilla olisi hyvä kohdentaa etenkin reisien, lantion sekä rintakehän alueelle.⁷ Ratsastajilla tyypillisimmin kireitä lihasryhmiä, joita etenkin olisi tärkeä muistaa venyttellä ovat:

- kaularangan taakse- ja sivulle taivuttajat
- lapaluun kohottajalihakset
- kylkiluiden kohottajalihakset
- iso ja pieni rintalihas
- lannerangan ojentajat
- lonkan ja polven koukistajat
- nilkan ojentajat.¹



Ennen ratsastusta olisi myös hyvä suorittaa alkuverryttely, sekä loppuverryttely ratsastuksen jälkeen. Näihin on Suomen Ratsastajainliitto julkaissut myös ohjeet, joissa on pyritty myös huomioimaan ratsastuksessa tärkeimmät alueet.⁷

Harjoitteet

Nämä venytykset joita seuraavaksi esitellään, soveltuvat hyvin kaiken tasoisille liikkujille, ja ovat varmasti hyödyllisiä kaikille ratsastajille. Harjoitteita olisi hyvä tehdä säännöllisesti, jopa päivittäin. Venytykset saavat olla melko pitkiä, kestoltaan noin 1–3 minuuttia. Venyttäessä ei saa tulla kipua, liike saa tuntua kuitenkin hieman kiristävältä.⁸ Jos teet venytyksiä ennen ratsastusta, voivat venytykset olla pumpaavia. Jos taas myöhemmin erillisenä harjoituksena, voit silloin suorittaa venytykset staattisina. Ole tarkkana, että venytys tuntuu oikeassa paikassa. Mukavia harjoitushetkiä!

Harjoite 1. Kaularangan sivutaivutus

- Kallista korvaa kohti hartiaa
- Paina samalla vastakkaista hartiaa kevyesti alaspäin
- Tarvittaessa voit tuoda käden pään päälle lisäpainoksi
- Ole tarkkana, että muu vartalo pysyy paikallaan, eikä kallistu pään mukana!



Harjoite 2. Kylkiluun kannattajalihaksen venytys

- Kallista ensin korvaa kohti hartiaa, kuten edellisessä venytyksessä
- Tuo tämän jälkeen sen puoleinen käsi kummalle puolelle päätä kallistat, vastakkaisen puolen solisluun päälle ja paina kevyesti alaspäin
- Voit myös kiertää leukaa hieman ylöspäin



Harjoite 3. Lapaluun kohottajalihaksen venytys

- Aloita venytys taas ensimmäisestä liikkeestä (kaularangan sivutaviutus)
- Tästä asennosta lähde kääntämään leukaa kohti sen puolen kainaloa, mille puolelle päätä kallistat
- Vie kädet selän taakse, ja ota venytettävän puolen ranteesta kiinni toisella kädellä. Voit tehostaa venytystä painamalla käsiä alaspäin.



Harjoite 4. Rintalihaksen venytys

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



Muista keskittyä siihen, että
venytykset tuntuvat
oikeassa lihaksessa!

Venyttäessä saa tuntua
kiristystä, mutta kipua ei
saa tulla!

Harjoite 5. Pohjelihaksen venytys

- Koukista nilkka, ja tuo jalka tukea, esimerkiksi seinää vasten
- Työnnä lantiota eteenpäin, kunnes saat venytyksen tuntumaan pohkeessa
- Venytys tuntuu hieman eri kohdassa polvi on suorana kuin koukussa, voit kokeilla molempia!



Harjoite 6. Takareiden venytys

- Nosta etummainen jalka korokkeen, esimerkiksi penkin päälle
- Nojaa eteenpäin kohti etummaista jalkaa, niin että venytys tuntuu reiden takaosassa
- Muista pitää selkä suorana!

Harjoite 7. Lonkan koukistajien venytys

Seisten:

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

Toispolviseisonnassa:

- Asetu toispolviseisontaan, voit laittaa jonkin pehmusteen taaemman jalan polven alle
- Työnnä lantiota eteen ja alas, kunnes venytys tuntuu lonkan etupuolella

Molemmissa venytyksissä muista pitää selkä suorana!



Loppusanat

Liikkuvuusharjoittelun avulla voit saada positiivisia muutoksia aikaan ratsastuksessasi sekä istunnassasi, jonka vuoksi sen harjoittelu onkin tärkeää. Hyvä liikkuvuus edistää myös turvallisuutta ratsastuksessa.⁶ Tämän oppaan avulla pääset hyvin alkuun liikkuvuusharjoittelussa!

Oppaan harjoitteet voit suorittaa lähes missä vaan ja milloin vaan, eikä niiden tekeminen vie kovin paljoa aikaa. Jos et halua tai ehdi tehdä koko harjoitusohjelmaa kerralla, voit jakaa harjoitteita myös esimerkiksi pitkin päivää, ja tehdä vain pari liikettä kerrallaan silloin kun tuntuu hyvältä. Liikkeet voi hyvin toteuttaa myös vaikka tallilla, eikä niitä varten tarvitse lähteä minnekään erikseen harjoittelemaan!

Haluan kiittää teitä mielenkiinnosta työtäni kohtaan. Mikäli kiinnostuit aiheesta, löydät siitä lisää tietoa opinnäytetyöstäni *Ratsastajan liikkuvuusharjoittelu - opas ratsastuskouluoppilaille*, jonka löydät osoitteesta www.theseus.fi.

Mukavia harjoitteluhetkiä ja tsemppiä liikkuvuusharjoitteluun!

Taru Saarela
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Fysioterapiakoulutus



Lähteet

1. 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]
2. Hyttinen, A-M. 2012. Ratsastuksen terveystyprofiili. Suomen Ratsastajainliitto ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2384/terveysprofiili_netii.pdf [viitattu 6.10.2022]
3. Saarela, T. 2023. Ratsastajan liikkuvuusharjoittelu - opas ratsastuskouluoppilaille. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
4. Kouvola Ratsastuskeskus. s.a. Tietoa meistä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kouvola.ratsastuskeskus.fi/tietoa-meista/> [viitattu 6.10.2022]
5. Viitanen, J. 2021. Liikkuvuuden vallankumous. Helsinki: Trainer4You.
6. Toivola, A. 2016. AT-Ratsastuspilates – Tavoitteena tasapainoinen ratsukko. Kerava: Sitruuna Kustannus Oy.
7. Pihlman, M., Luomala, T. & Mäkinen, J. 2018. Liikkuvuusharjoittelu: hallittua voimaa ja liikkuvuutta. Lahti: VK-Kustannus Oy.
8. Aalto, R., Lindberg, A-P. & Seppänen, L. 2014. Aktiiviliikkujan venyttelytekniikat. Jyväskylä: Docendo.