

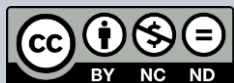
Ratsastajan fyysinen harjoittelu – Liikuntaopas ratsastajille

Sari Jokimäki

Fysioterapian tutkinto-ohjelma 2022

Satakunnan ammattikorkeakoulu

This work © 2022 by Sari Jokimäki is licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Sisällysluettelo

3	Johdanto	19	Harjoitteet
4	Liikunnan merkitys	20	Lihaskuntoharjoitteet
6	Kunto-ominaisuuksien kehittäminen	28	Liikkuvuusharjoitteet
7	Kunto-ominaisuudet	33	Tasapainoharjoitteet
8	Lihaskuntoharjoittelu	37	Kestävyysharjoittelu
11	Liikkuvuusharjoittelu	42	Lähteet
14	Tasapainoharjoittelu		
16	Kestävyysharjoittelu		

Johdanto

Tämä opas on tehty osana fysioterapiaopintojen opinnäytetyötä. Oppaan tarkoituksena on antaa ratsastajille tietoa oheisliikunnan tarpeellisuudesta ja vaikutuksista niin ratsastukseen kuin terveyteen. Lisäksi oppaan tarkoituksena on madaltaa ratsastajien kynnystä aloittaa monipuolinen oheisliikunta oppaassa annettujen harjoitteiden avulla.

Oppaan teoriaosuudessa mm. avataan liikunnan merkitystä ja erilaisten kunto-ominaisuuksien harjoittamisen tuomia hyötyjä. Harjoitteet-osiossa annetaan käytännön ohjeita ratsastajille hyödyllisten harjoitteiden tekoon.

Opinnäytetyön tilaajana toimii Kyrösjärven Ratsastajat ry. Oppaan kuvissa esiintyvä henkilö on oppaan tekijä ja kuvien ottaja on ko. ratsastusseuran jäsen.

Ajatus oppaan tarpeeseen syntyi, kun luin lehdistä ja sosiaalisesta mediasta, että ratsastajat eivät välttämättä liiku tarpeeksi monipuolisesti ratsastuksen lisäksi. Ratsastajan hyvästä kunnosta, tasapainosta ja liikkuvuudesta olisi kuitenkin hyötyä niin ratsastajille kuin hevosille.

Oheisliikunnan avulla ratsastaja pystyy harjoittamaan lihaksiaan, jotka ratsastuksessa jäävät vähemmälle harjoitukselle tai kuormittuvat liikaa sekä kehittämään tasapaino- ja liikkuvuusominaisuuksiaan.

Harjoitteet on valittu siten, että niitä voi tehdä ilman aiempaa harjoitustaustaa ja ilman välineitä, esimerkiksi kotona.

Liikunnallisin terveisin, *Sari*

Liikunnan merkitys

Liikunta **vaikuttaa positiivisesti fyysisiin** tekijöihin, kuten

- motorisiin taitoihin
- lihasvoimaan
- luiden ja jänteiden lujuuteen
- kykyyn työskennellä väsymättä pitkään
- sydän- ja verenkierto- sekä hengityselimistöön

Liikunnalla on myös paljon **hyödyllisiä vaikutuksia psykologisiin** tekijöihin, kuten

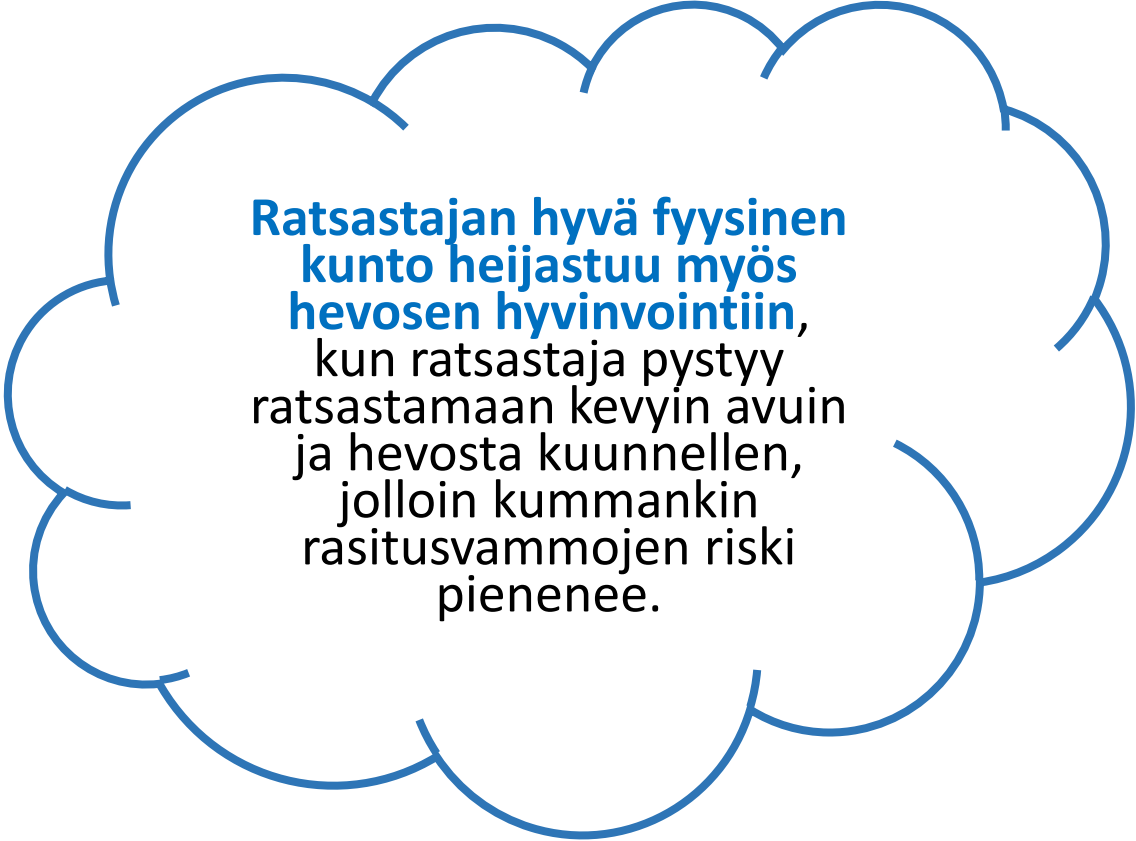
- mielialaan
- emotionaaliseen hyvinvointiin
- ahdistuneisuuteen
- stressinsietokykyyn
- uneen
- ongelmanratkaisu- ja ajattelukykyyn
- muistiin
- minäpystyvyyteen

Liikunta **vähentää** sairastavuutta,
parantaa monia kroonisia sairauksia ja
ennaltaehkäisee ennenaikaista
kuolleisuutta

Liikunnan merkitys

Ratsastuksen lisäksi tehty **säännöllinen oheisliikunta parantaa fyysistä suorituskykyä**, joka

- auttaa motoristen perustaitojen oppimisessa
- nopeuttaa lajitaitojen oppimista ja ylläpitää jo opittuja taitoja
- auttaa keskittymään
- lisää ratsastuksen turvallisuutta
- mahdollistaa apujen jäntevän, tehokkaan ja tarkoituksenmukaisen käytön
- lisää lihasrentoutta
- kehittää reaktiokykyä
- kehittää kehonhallintaa ja balanssia
- nopeuttaa palautumista urheilusuorituksesta



Ratsastajan hyvä fyysinen kunto heijastuu myös hevosen hyvinvointiin, kun ratsastaja pystyy ratsastamaan kevyin avuin ja hevosta kuunnellen, jolloin kummankin rasitusvammojen riski pienenee.

Kunto- ominaisuuksien kehittäminen



Kunto-ominaisuudet

Terveyteen liittyvät:

- verenkierto- ja hengityselimistön kestävyys
- kehon koostumus
- lihasvoima
- lihaskestävyys
- liikkuvuus

Taito-ominaisuuksiin liittyvät:

- ketteryys
- koordinaatio
- tasapaino
- reaktioaika
- liikenopeus
- kyky / nopeus suoriutua työstä

Ratsastajan tärkeimmät kunto-ominaisuudet ja niiden vaikutus:

- **tasapaino** > asennon hallinta yllättävissäkin tilanteissa
- **lihasvoima** > vartalonhallinta ja apujen käyttö
- **hengityselimistön kestävyys** > suorituskestävyys
- **liikkuvuus** > mukautuminen liikkeisiin
- **koordinaatio** > liikkeiden sujuva toteuttaminen
- **reaktiokyky** > nopea vaste tilanteisiin

Hyvät kunto-ominaisuudet **auttavat keskittymään ja jaksamaan** ratsastustunnin loppuun asti, laadukkaasti ja turvallisesti.

Lihaskuntoharjoittelu

Lihaskuntoharjoittelulla on **monia positiivisia vaikutuksia kehoon:**

- lihasten sisäisten sidekudoksien, jänteiden ja nivelsiteiden vahvistuminen
- luiden mineraalitiheyden lisääntyminen
- verenpaineen alentuminen
- insuliiniherkkyyden parantuminen
- kehon rasvattoman massan määrän lisääntyminen, joka kasvattaa lepoverenpainetta edistään painonsäätelyä

Lihasten ja hermoston toiminta muuttuu säännöllisen ja systemaattisen lihasvoimaharjoittelun myötä ja siitä seuraa lihasten tuottaman voiman suureneminen.

Lihaskuntoharjoittelussa lihastyötapa on yleensä isometrinen tai dynaaminen:

- **isometrisessä** lihastyössä ei tapahdu juurikaan liikettä
- **dynaamisessa** lihastyössä lihassupistus saa aikaan liikkeen

Lihassolujen kasvu edellyttää sitä, että proteiinisynteesi on suurempaa pidemmällä aikavälillä kuin proteiinien hajoaminen.



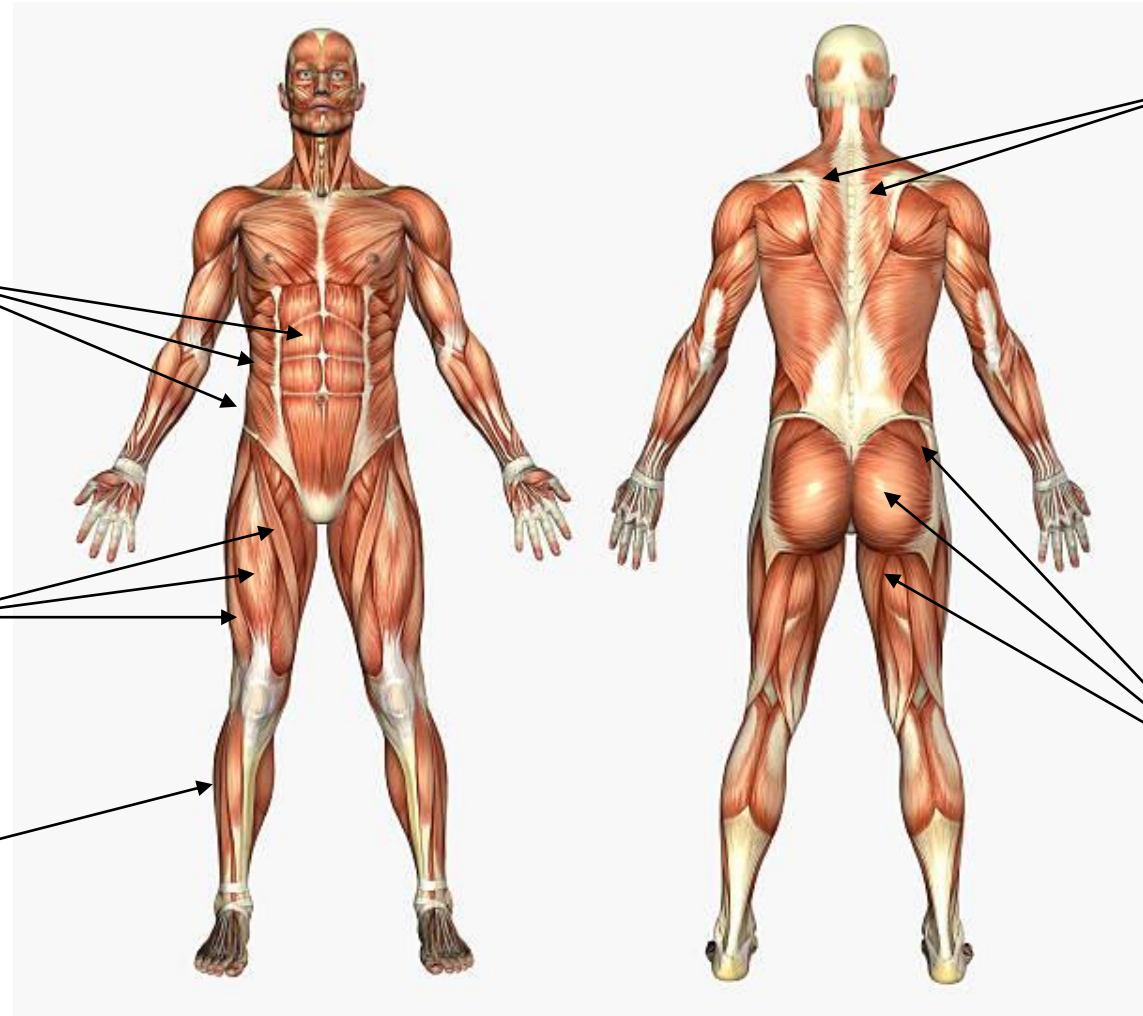
Lihaskuntoharjoittelu

Ratsastajan heikot ja harjoitettavat lihakset

suorat, sisempi,
ulompi ja poikittainen
vatsalihas

polven
ojentajalihakset

säärän etuosan
lihakset



lapaluiden lähentäjät
ja rintarangan
ojentajalihakset

lonkan loitontaja-,
lähentäjä ja
ojentajalihakset

Lihaskuntoharjoittelu

Lihaskuntoharjoittelua olisi hyvä tehdä **2 - 3 päivänä viikossa** jokaista lihasryhmää harjoittaen.

Useimmille aikuisille sopiva toistomäärä on **8 - 12 toistoa/liike**.

- Jos halutaan kasvattaa lihasten kestävyyttä, tulee toistojen määrän olla suurempi, 15–25 toistoa.

Sarjojen sopiva määrä on **2 - 4 sarjaa**, joiden välissä 2 - 3 minuutin lepojaksot ovat suositeltavia.

Etenemisessä tulee lisätä asteittain suurempaa vastusta, tehdä enemmän toistoja sarjaa kohden sekä lisätä harjoituskertoja.

Yksittäisten lihasryhmien harjoitus-kertojen välillä on hyvä pitää yli 48 h tauko.



Liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuus tarkoittaa liikkeen laajuutta, jonka henkilö pystyy tuottamaan aktiivisesti niveleen.

- Lisäksi sitä voi kuvata nivelen ja niveltä ympäröivien kudosten ominaisuuksina, jotka määrittävät ilman kudosten vaurioitumista tapahtuvan nivelen maksimaalisen liikkeen.

Liikkuvuus **auttaa selviytymään** päivittäisissä askareissa, erilaisissa aktiviteeteissa ja urheilusuorituksissa.

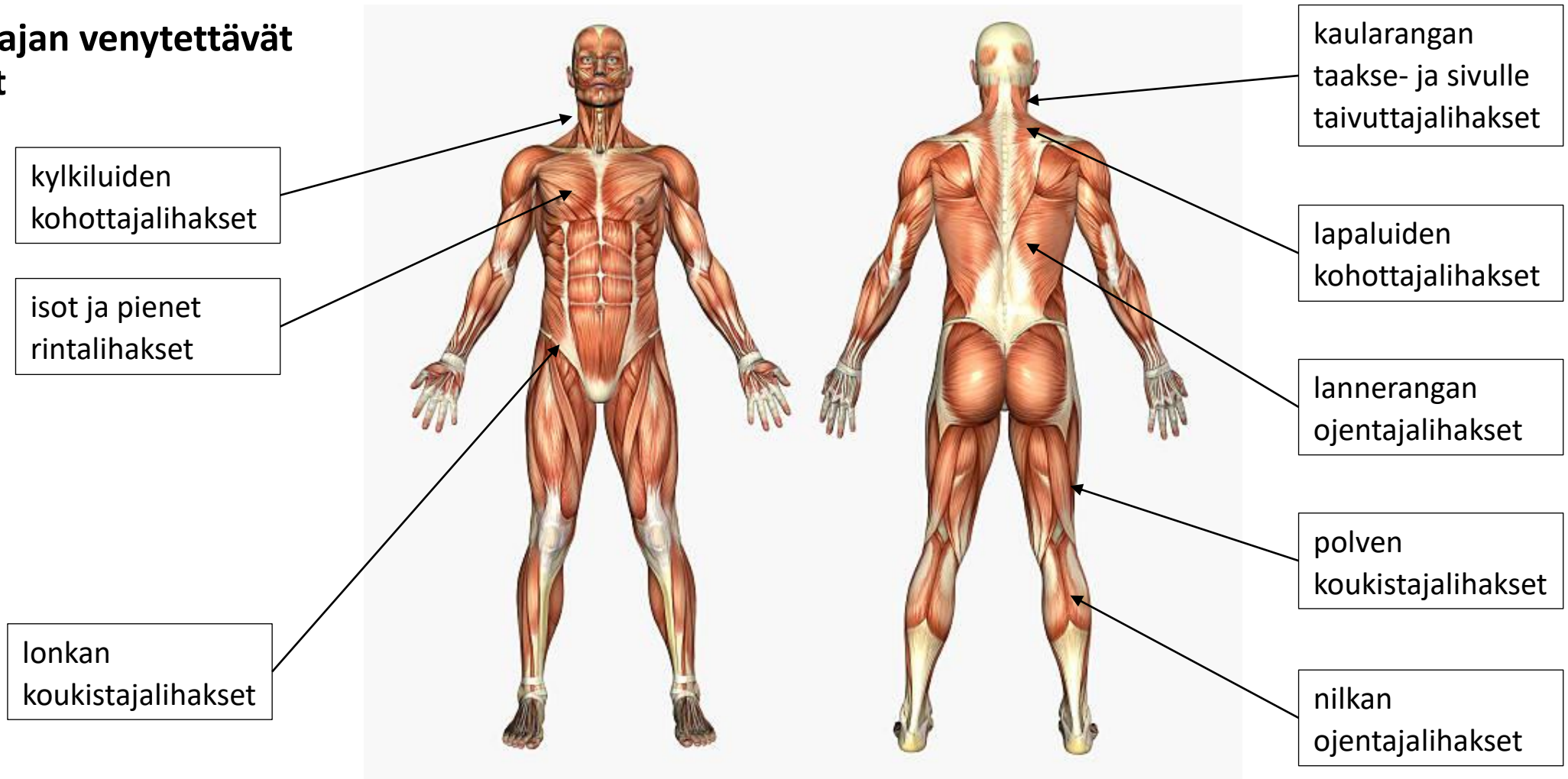
- Ongelmia sen sijaan aiheuttavat niin liikkeen rajoittuminen, kuin liiallinen liikkuvuuskin.

Liikkuvuuteen vaikuttaa mm. sukupuoli, perimä, ikä, nivelten muoto ja kipu, vammat.



Liikkuvuusharjoittelu

Ratsastajan venytettävät lihakset



Liikkuvuusharjoittelu

Harjoittelun tavoitteena on liikkuvuuden parantuminen.

Liikkuvuusharjoittelua on hyvä tehdä **2 - 3 kertaa viikossa**, mutta tehokkainta on jokapäiväinen harjoittelu.

Harjoitteita on hyvä tehdä **2 - 4 toistoa**.

Venytyksissä **tärkein asia on liike**, eikä niissä jäädä samaan asentoon venymään paikalleen.



Yleisimmin liikkuvuusharjoittelua toteutetaan dynaamisesti tai staattisesti:

- **Dynaamisessa liikkuvuudessa** liike suoritetaan aktiivisesti koko liikeradalla
→ vaatii kykyä supistaa yhtä aikaa agonistilihasta ja rentouttaa antagonistilihasta.
- **Staattisessa liikkuvuudessa** pysytään paikallaan
→ lihas tai lihasryhmä venytetään, jotta sen elastisuus kasvaisi ja saavutettaisiin haluttu lihasjänteys.
 - ✓ Venytellessä on hyvä tuntea pieni venytyksen tuottama jännitys, jotta saavutettaisiin optimaalinen tulos.
 - ✓ Sopii hyvin liikkumattomille ja passiiviseen elämään tottuneille.

Tasapainoharjoittelu

Tasapaino voidaan jakaa **staattiseen** (keho pysyy paikallaan) ja **dynaamiseen** (keho liikkuu) tasapainoon.

Tasapaino on parhaimmillaan, kun kehon massakeskipiste tai painovoiman keskipiste pysyvät kehon tukipinnan päällä.



Hyvä tasapaino **vähentää loukkaantumisriskiä**, kun esimerkiksi kurottelu ja liukkaalla pinnalla kävely onnistuvat paremmin hyvän tasapainon avulla.

Ratsastajalle tasapainon **merkitys korostuu** asennon hallinnassa ja etenkin hevosen äkillisissä liikkeissä.

Tasapainoharjoittelu

Tasapainoa harjoitettaessa on otettava huomioon monia tekijöitä, minkä takia harjoittamiseen tarvitaan monipuolinen lähestymistapa.

- Myös turvallisuus on erittäin tärkeää huomioida!

Tärkein muuttuja tasapainon kehittämisessä on asennon / toiminnan epävakaus.

- Jos ei ole vaikeuksia hallita liikettä tai asentoa, ei tasapainon säätelyä haasteta juurikaan.

Tasapainotaitojen siirtovaikutus suorituksesta toiseen ei ole kovinkaan hyvä, sillä sen harjoittaminen kehittää harjoittelulle spesifejä tasapainotaitoja, kuten yhdellä jalalla seisomista.

- Mitä kauempana suoritukset ovat toisistaan, sitä vähemmän suoritustasot ovat yhteydessä keskenään.

Staattisissa harjoitteissa

- kehossa ei tapahdu liikettä, vaan harjoitteissa pyritään ylläpitämään asentoa (esim. yhdellä jalalla seisominen).

Dynaamisissa tasapainoharjoitteissa

- tavoitteena on ylläpitää tasapainoa kehon liikkeessa (esim. kuten yhden jalan vaaka).

Ärsykevastaisessa harjoittelussa

- ollaan / liikutaan epävakaisissa asennoissa ja alustoilla (esim. toinen henkilö horjuttaa tasapainoa kevyillä tönäisyillä tai henkilö tasapainottelee tasapainolaudalla).

Kestävyysharjoittelu

Kestävyysharjoittelulla pyritään kasvattamaan lihasten aerobista kapasiteettia, jolloin maitohapon muodostuminen lihaksiin vähenee ja lihasten suorituskyky kasvaa.

Ajan myötä sydän- ja verenkiertojärjestelmä sekä käytetyt lihakset sopeutuvat harjoitus-ärsykkeeseen, jolloin niiden tehokkuus kasvaa.

Kun kuormitus ylittää hetkellisesti elimistön sietokyvyn ja saa tarpeeksi palautumisaikaa, kestävyysmuutokset muodostuvat ja elimistö pystyy kestävämpään aina kovempaa kuormitusta.

Tärkein tekijä kestävyyskunnan taustalla on aerobinen eli hapen avulla tapahtuva energiantuotto.



Kestävyyssliikunnan edut / hyödyt:

- fyysinen ja psyykinen toimintakyky paranee
- ehkäisee sydän- ja verenkiertoelimistön sekä aineenvaihdunnan sairauksia
- ehkäisee tuki- ja liikuntaelinvaivoja sekä -sairauksia
- ehkäisee stressiä, ahdistuneisuutta ja masennusoireita
- parantaa mielialaa ja itsetuntoa

Kestävyysharjoittelu

Kestävyysharjoittelu voidaan jaotella kolmeen osaan:

1. Peruskestävyys

- matalatehoinen ja yhtämittainen harjoitus, joka pysyy alle aerobisen kynnyksen
- harjoituksen kesto voi olla **0,5 h - 4 h**
- harjoitus ei kuormita paljoa, joten sitä voi tehdä myös kovien harjoitusten välillä
- muistisääntönä on, että **pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta**
- jos harjoitusteho on liian suuri, harjoitus muuttuu aiottua raskaammaksi ja kehon palautumiskyky voi ylittyä, jolloin tarkoituksellisia kovia harjoituksia ei kyetä tekemään tavoitellulla teholla

2. Vauhtikestävyys

- harjoitus voi olla yhtäjaksoinen / intervallityyppinen
- teholtaan peruskestävyyden ja maksimikestävyyden välillä
- harjoituksen kesto yleensä **20 - 60 minuuttia**
- harjoitellessa veren maitohappopitoisuus nousee perustasolta, mutta maitohapon poisto ja tuotto pysyvät tasapainossa
- hengitys muuttuu tiheämmäksi, mutta **yksittäisten lauseiden puhuminen onnistuu**

Kestävyysharjoittelu

3. Maksimikestävyys

- harjoittelu on intervallityyppistä
- teho ylittää anaerobisen kynnyksen, joten sitä pystytään ylläpitämään vain **5 - 20 minuuttia**
- lepotaukojen avulla kovasta tehosta johtuva happamuuden kasautuminen lihaksiin saadaan pienemmäksi, jolloin väsymys pysyy loitolla pidempään ja pystytään lisäämään maksimikestävyysalueella kuluvaa aikaa harjoitusta suoritettaessa
- hengitys muuttuu puuskuttamiseksi, joten **puhuminen on vaikeaa**
- jos alkuvauhti on liian kova, harjoituksesta tulee suunniteltua anaerobisempi, jolloin lihaksen happamuus nousee jo harjoittelun alussa niin korkeaksi, että harjoitusta ei pysty suorittamaan loppuun

Mikään näistä ei ole toistaan parempi ja siksi tehokkaimpaan kehittymiseen tarvitaan sopiva yhdistelmä eri harjoitustehoja, ettei elimistö totu liian samanlaiseen kuormitukseen.

- Kohtalaisella voimakkuudella suositellaan harjoiteltavan **yli viisi kertaa viikossa**.
- Raskasta harjoittelua riittää **alle kolme kertaa viikossa**.
- Kohtalaisen ja raskaan harjoittelun yhdistelmää tulisi **tehdä 3 - 5 kertaa viikossa**.

Harjoitteet

Harjoitteiden eri osaluista voit valita itsellesi sopivat harjoitteet.

Lihaskunto- ja liikkuvuus-
harjoitteet kannattaa tehdä
erillisinä päivinä omina
harjoituksinaan.

Tasapainoharjoitteita voi
tehdä miten usein tahansa
ja myös edellä mainittujen
harjoitteiden yhteydessä.



Lihaskuntoharjoitteet

Varpaiden ja jalkaterien nosto

Säären etuosia vahvistava harjoite.

1. Istu tukevasti tuolilla siten, että jalkapohjasi ylettyvät hyvin lattiaan.
2. Nosta varpaita ja jalkateriä niin ylös kuin saat kantapäiden pysyessä lattiassa.
3. Pidä varpaita ja jalkateriä ilmassa pari sekuntia ja laske maahan.
4. Toista liike 8 - 12 kertaa ja tee 3 sarjaa.

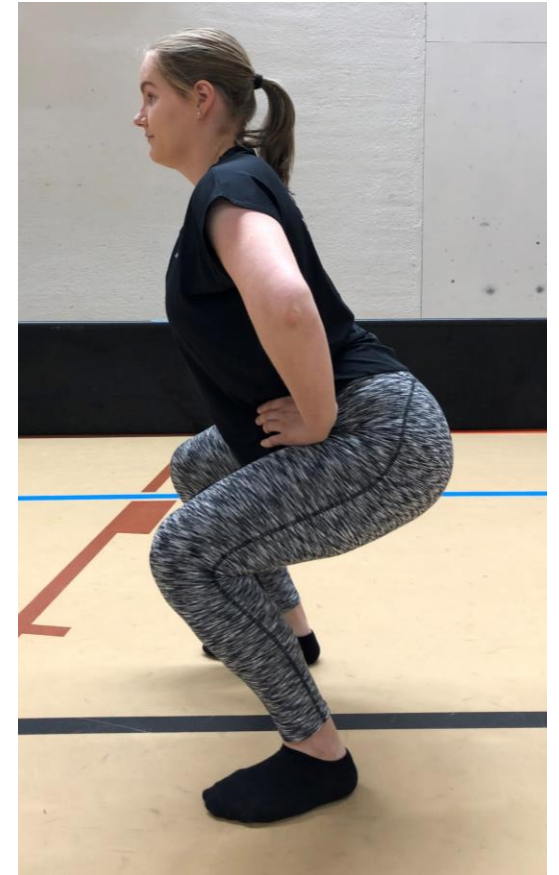


Lihaskuntoharjoitteet

Kyykky

Reisi- ja pakaralihaksia vahvistava harjoite.

1. Seiso hyvässä ryhdissä hartioiden leveysessä haara-asennossa, kädet vyötäröllä.
2. Lähde kyykistymään alas siihen asti, että polvitaive ja pakara muodostavat noin 90 asteen kulman. Muista pitää selkä suorana ja katso, etteivät polvesi käänny yhteen, vaan pysyvät suoraan osoittaen.
3. Palaa takaisin alkuasentoon.
4. Toista liike 8 - 12 kertaa ja tee 3 sarjaa.



Lihaskuntoharjoitteet

Kyykkyhyppy

Reisi- ja pakaralihaksia vahvistava harjoite.

1. Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, kädet vyötäröllä.
2. Hyppää ylös ja avaa samalla jalat hartioiden levyiseen haara-asentoon. Laskeudu alas niin pitkälle, että polvitaive ja pakara muodostavat noin 90 asteen kulman. Muista pitää selkä suorana ja katso, etteivät polvesi käänny yhteen, vaan pysyvät suoraan osoittaen.
3. Ponnista kyykystä jälleen hyppyyn ylöspäin ja vaihda jalkojesi asento samaksi kuin alussa.
4. Toista liike 8 - 12 kertaa ja tee 3 sarjaa.



Lihaskuntoharjoitteet

Lantionnosto

Reisi-, pakara- ja keskivartalon lihaksia vahvistava harjoite.

1. Makaa selällään polvet koukussa, kädet vartalon vierellä.
2. Aktivoi vatsalihakset ja sen jälkeen pakaralihakset ja lähde nostamaan lantiota ylös. Lantio on tarpeeksi ylhäällä, kun keskivartalo ja alaraajat ovat suorassa linjassa keskenään.
3. Lantion tulee pysyä suorassa eikä lähteä kallistumaan jommallekummalle puolelle. Myös polvien tulisi pysyä suorassa linjassa.
4. Pidä lantio ylhäällä pari sekuntia ja laskeudu hallitusti alkuasentoon.
5. Toista liike 8 - 12 kertaa ja tee 3 sarjaa.



Lihaskuntoharjoitteet

Lantionnosto, variaatio 1 (kuva 1)

Suorita liike kuten edellä, mutta nosta toinen jalka ylös, kun lähdet nostamaan lantiota ja pidä se koko ajan ylhäällä toistoja tehdessä. Muista tehdä liike niin, että kumpikin jalka vuorollaan ovat ylhäällä, ettei synny puolieroja.

Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Lantionnosto, variaatio 2 (kuvat 2, 3)

Ole ensin muuten samassa alkuasennossa, mutta nosta kädet suoraan ylöspäin. Pidä kädet koko ajan ylhäällä ja tee liike muuten samalla lailla kuin variaatiossa 1. Tässä harjoitteessa on erittäin tärkeää tarkkailla keskivartalon pysymistä linjassa!

❖ Toista liikkeit 8 - 12 kertaa ja tee 3 sarjaa.

Lihaskuntoharjoitteet

Vastakkainen jalka ja käsi

Vatsalihaksia vahvistava harjoite.

1. Makaa selällään ja nosta kädet suoraan ylös kattoa kohti. Nosta jalat lonkista ja polvista koukkuun niin, että muodostuu 90 asteen kulma sekä lonkkiin että polviin.
2. Lähde laskemaan vastakkaisia raajoja alas eli esim. oikeaa kättä ja vasenta jalkaa. Älä kuitenkaan anna raajojen koskettaa lattiaa, vaan jätä ne parin sentin päähän lattiasta. Pidä vatsalihaksissa jännitys koko liikkeen ajan, äläkä anna selän ja lattian väliin muodostua tilaa.
3. Palaa aina välissä alkuasentoon ja vaihda alaspäin menevät raajat toisinpäin.
4. Toista liike 8 - 12 kertaa ja tee 3 sarjaa.



Lihaskuntoharjoitteet

Punnerrus polvet maassa

Rinta-, ojentaja- ja lavan alueen lihaksia vahvistava harjoite.

1. Mene lattialle kontalleen siten, että polvet jäävät hiukan lantion taakse. Pidä keskivartalossa ja lavoissa hyvä tuki koko liikkeen ajan, jotta vartalo pysyy suorana eikä notkistu tai pyöristy.
2. Lähde laskeutumaan alas koukistaen kyynärpäitä. Muista pitää niska suorana vartalon jatkeena.
3. Ponnista itsesi alhaalta takaisin ylös alkuasentoon.
4. Toista liike 8 - 12 kertaa ja tee 3 sarjaa.



Lihaskuntoharjoitteet

Punnerrus polvet ilmassa + variaatio

Rinta- ja ojentajalihaksia sekä keskivartalon ja lavan alueen lihaksia vahvistava harjoite.

1. Mene ylimmän kuvan mukaiseen asentoon. Pidä keskivartalossa ja lavoissa hyvä tuki koko liikkeen ajan, jotta vartalo pysyy suorana eikä notkistu tai pyöristy.
2. Laskeudu alas koukistaen kyynärpäitä ja ponnista sitten itsesi alhaalta takaisin alkuasentoon. Muista pitää niska suorana vartalon jatkeena. Pyri tarkistamaan, ettei peppu jää muuta vartaloa ylemmäs, vaan olisi samassa linjassa.
3. Variaatio (alin kuva): Nosta koko liikkeen ajaksi toinen jalka hiukan ylös. Toista liike muuten samalla lailla.
4. Toista liikkeitä 8 - 12 kertaa ja tee 3 sarjaa.

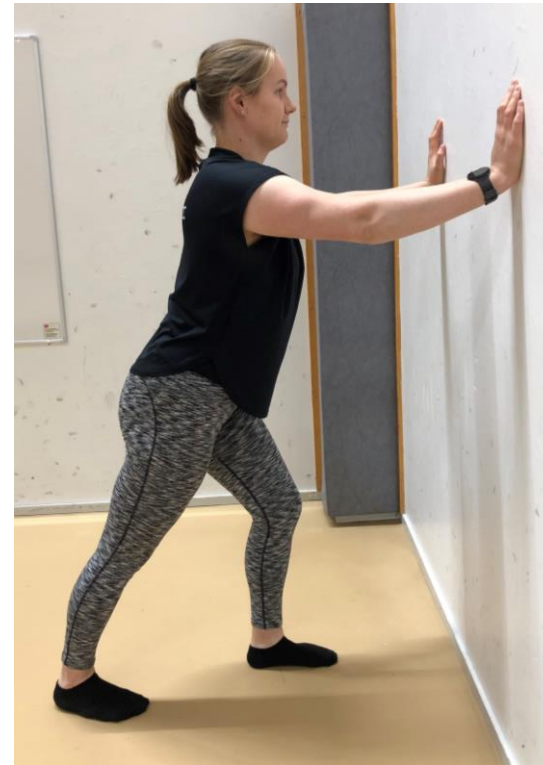


Liikkuvuusharjoitteet

Pohkeen venytys seisten

Pohjelihaksia venyttävä harjoite.

1. Seiso käyntiasennossa kädet seinää vasten, kuten kuvassa.
2. Lähde laskeutumaan alas koukistaen etummaisesta jalan polvea. Venytys kohdistuu takimmaisesta jalan pohkeeseen.
3. Pidä venytysasento ja palaa hetkeksi takaisin alkuasentoon, jonka jälkeen toista liike. Tee liike molemmin puolin. Voit tehostaa venytystä pumppaavalla liikkeellä.
4. Pidä venytys 30 - 60 sekuntia kerrallaan ja toista 2 - 4 kertaa.



Liikkuvuusharjoitteet

Pakaran venytys selinmakuulla

Pakaralihaksia venyttävä harjoite.

1. Makaa selällään, koukista toinen polvi ja nosta toisen jalan nilkka koukistetun jalan reiden päälle. Otan käsillä päällä olevan jalan nilkasta ja polven alueelta kiinni.
2. Pidä päällä oleva jalka paikallaan, ja nosta koukussa oleva jalka ilmaan. Nosta jalkaa sen verran, että tunnet venytyksen päällä olevan jalan pakarassa.
3. Voit tehostaa venytystä painamalla päällimmäistä jalkaa alaspäin. Palaa välissä alkuasentoon. Tee liike molemmin puolin.
4. Pidä venytys 30 - 60 sekuntia kerrallaan ja toista 2 - 4 kertaa.



Liikkuvuusharjoitteet

Lonkankoukistajien venytys

Lonkankoukistajia venyttävä harjoite.

1. Asetu siten, että toinen polvi on lattiasa ja toinen jalka muodostaa 90 asteen kulman. Anna lantion nojautua hiukan eteenpäin. Kädet voivat olla aluksi vyötäröllä.
2. Venytys voi tuntua jo alkuasennossa, mutta sitä voi tehostaa kiertämällä vartaloa koukistuneen jalan puolelle. Toinen käsi voi tällöin siirtyä tehostamaan liikettä polven alueelle, kuten alemmassa kuvassa.
3. Pidä venytysasento ja palaa välissä alkuasentoon. Tee liike molemmin puolin.
4. Pidä venytys 30 - 60 sekuntia kerrallaan ja toista 2 - 4 kertaa.



Liikkuvuusharjoitteet

Rintarangan kierto seisten

Rintarangan liikkuvuutta lisäävä harjoite.

1. Seiso ensin lantion levyisessä haara-asennossa.
2. Tartu vastakkaisella kädellä vastakkaisen jalan nilkasta kiinni. Tämän jälkeen lähde nostamaan vapaana olevaa kättä sivukautta kohti kattoa niin pitkälle kuin saat.
3. Voit tehostaa liikettä tekemällä pientä pumppaavaa liikettä. Palaa välissä alkuasentoon. Tee liike molemmin puolin.
4. Pidä venytys 3 - 60 sekuntia kerrallaan ja toista 2 - 4 kertaa.



Liikkuvuusharjoitteet

Kaularangan lihasten venytys seisten

Kaularangan lihaksia venyttävä harjoite.

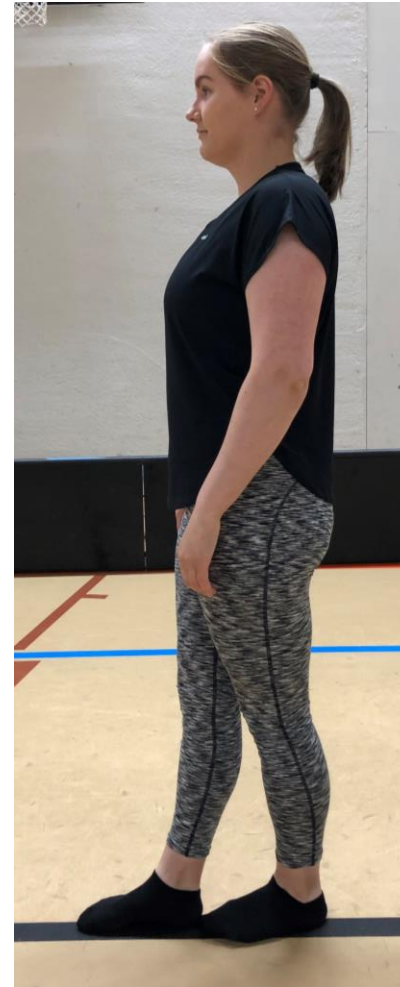
1. Seiso lantion levyisessä haara-asennossa ja tartu kädellä kiinni päästä.
2. Käännä päätä alaviistoon kainaloa kohti. Tehosta venytystä painamalla kevyesti pään päällä olevalla kädellä.
3. Palaa välissä alkuasentoon. Tee liike molemmin puolin.
4. Pidä venytys 30 - 60 sekuntia kerrallaan ja toista 2 - 4 kertaa.



Tasapainoharjoitteet

Tandem-kävely

1. Kävele eteenpäin siten, että etummaisensa jalan kantapää osuu takimmaisensa jalan varpasiin.
 2. Voit kokeilla tehdä harjoitteen myös takaperin kävellen sekä silmät kiinni.
 3. Voit harjoitella niin paljon kuin jaksat ja esimerkiksi yhdistää harjoitteen arkeesi.
- ❖ Muista huolehtia turvallisuudesta!



Tasapainoharjoitteet

Sivulle hyppy

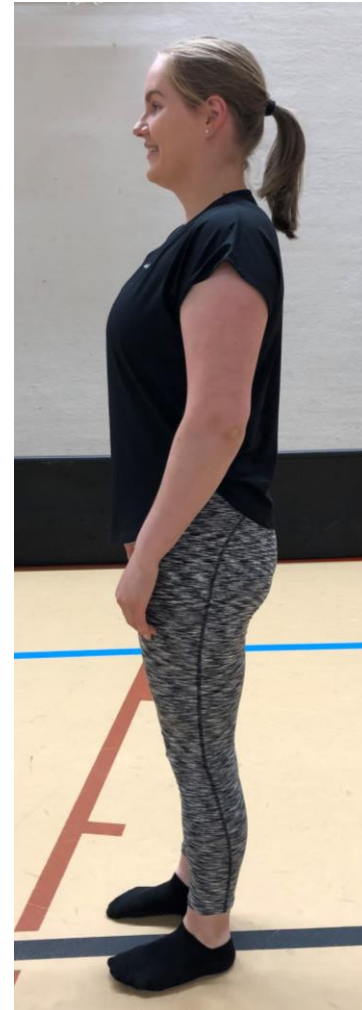
1. Seiso ensin yhdellä jalalla.
 2. Ponnista sitten sivullepäin hyppyyn ilmassa olevan jalan puolelle ja laskeutuessasi alas jää seisomaan jälleen yhdelle jalalle.
 3. Voit harjoitella niin paljon kuin jaksat.
- ❖ Muista huolehtia turvallisuudesta!



Tasapainoharjoitteet

Vaaka-asennossa kurkotus käsillä lattiaan

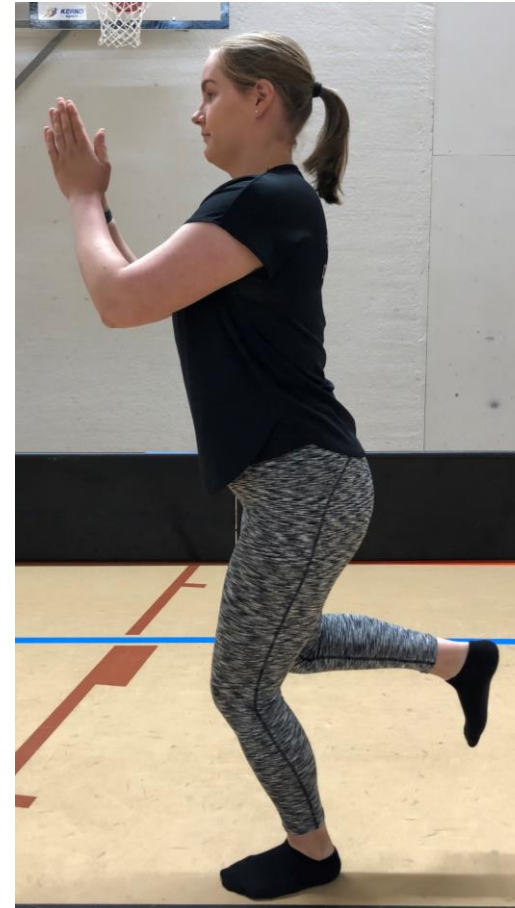
1. Seiso ensin lantion levyisessä haara-asennossa.
 2. Lähde kurkottamaan ylävartalolla ja käsillä kohti lattiaa nostaen samalla toinen jalka ilmaan.
 3. Tavoitteena on päästä täysin vaaka-asentoon eli niin, että vartalo ja jalka ovat suorassa linjassa ja kädet ovat lähellä lattiaa. Tee liike kuitenkin oman tasosi mukaan.
 4. Voit harjoitella niin paljon kuin jaksat.
- ❖ Muista huolehtia turvallisuudesta!



Tasapainoharjoitteet

Yhdellä jalalla hyppy vuorotellen ja taputukset

1. Seiso ensin lantion levyisessä haara-asennossa. Hyppää sitten ilmaan ja laskeudu yhdelle jalalle ja taputa kerran käsillä vartalon edessä.
 2. Hyppää uudelleen suoraan ilmaan ja vaihda tukijalkaa alas tullessa ja tee taputus käsillä selän takana.
 3. Harjoite on sitä haastavampi, mitä nopeampaan tahtiin suoritat.
 4. Voit harjoitella niin paljon kuin jaksat.
- ❖ Muista huolehtia turvallisuudesta!



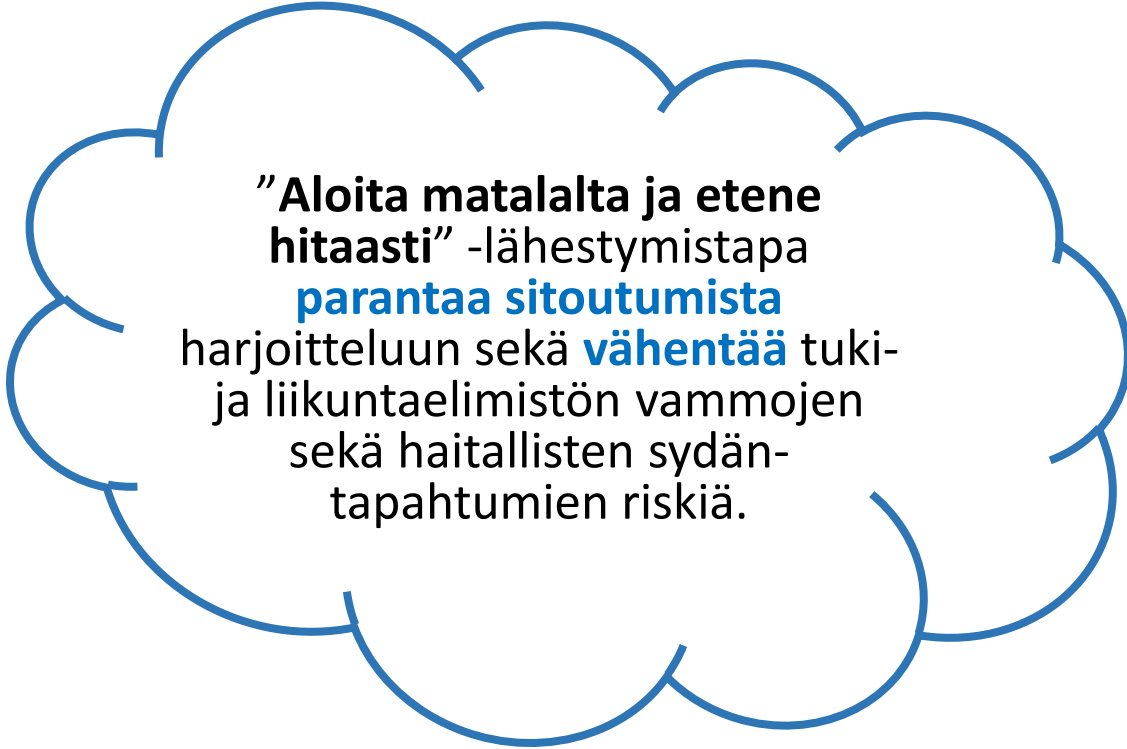
Kestävyysharjoittelu

Aloittelevien kuntoilijoiden kannattaa tehdä kevyttä tai kohtalaista harjoittelua ja harjoitus voi kestää jopa **alle 20 minuuttia**.

Jotta saavutetaan haluttu harjoituksen kesto ja määrä päivässä, harjoituksen voi tehdä

- yhtenäisenä harjoituksena,
- intervalliharjoituksena tai
- useissa, esim. 10 minuutin harjoituserissä.

Harjoitusmäärän asteittainen kehittyminen tehdään säätämällä harjoituksen kestoja sekä tiheyttä ja/tai intensiteettiä kohtuullisesti.



”Aloita matalalta ja etene hitaasti” -lähestymistapa **parantaa sitoutumista** harjoitteluun sekä **vähentää** tuki- ja liikuntaelimestön vammojen sekä haitallisten sydäntapahtumien riskiä.

Kestävyysharjoittelu

Jotta kestävyyskunto pysyisi yllä ja kehittyisi, harjoittelun tulee olla **säännöllistä**.

Aloittelevien kuntoilijoiden on mahdollista saada **vaikutuksia jo pienellä harjoitusmäärällä**, kuten 3 x viikossa tehdyllä 4 min maksimikestävyys-harjoittelulla.

Kestävyyskunnan kehittäminen vaatii enemmän suunnitelmallisuutta, kuin sen pelkkä ylläpito.

Harjoittelu tulee tapahtua riittävän tiheästi ja ilman pitkiä passiivisia kausia, sillä saavutetut muutokset katoavat viimeistään 2 kuukauden harjoittelemattomuuden aikana.

Kestävyysharjoittelua ovat mm. **kävely, juoksu, pyöräily, uinti, hiihto, tanssi, aerobic, joukkue-lajit** yms. suuria lihasryhmiä kuormittava liikkuminen.



Kestävyysharjoittelu

Esimerkkiohjeistus asteittain etenevään kestävyyskuntoon

Viikko	Harjoite	Kesto	Krt/viikko
1	Reipas kävely	20 – 30 min	2 – 3 x
2	Reipas kävely	väh. 30 min	3 – 4 x
3 - 4	Sauvakävely	30 – 40 min	3 – 4 x
5 - 6	Sauvakävely mäkisessä maastossa	40 – 50 min	4 – 5 x
7	Vuorotellen hölkkää 1 min ja kävelyä 2 min	yht. 30 min	1 – 2 x
	+ tasavauhtinen sauvakävely		2 – 4 x
8	Vuorotellen hölkkää 2 min ja kävelyä 2 min	yht. 40 min	1 – 2 x
	+ tasavauhtinen sauvakävely		2 – 4 x
9	Vuorotellen hölkkää 3 min ja kävelyä 2 min	yht. 50 min	1 – 2 x
	+ tasavauhtinen sauvakävely		2 – 4 x

jatkuu seuraavalla sivulla

Kestävyysharjoittelu

Viikko	Harjoite	Kesto	Krt/viikko
10	Vuorotellen hölkkää 4 min ja kävelyä 2 min	yht. 60 min	1 – 2 x
	+ tasavauhtinen sauvakävely		2 – 4 x
11 - 12	Tasavauhtinen hölkkä, syke 60 – 70 % / Hrmax ¹⁾	20 – 30 min	2 – 4 x
13 - 14	Tasavauhtinen hölkkä, syke 60 – 70 % / Hrmax ¹⁾	30 – 40 min	3 – 5 x
15	Peruskestävyysharjoitus, esim. kävely ²⁾	30 – 40 min	2 – 3 x
	+ vauhtikestävyysharjoitus ³⁾	20 – 30 min	1 – 2 x
16	Peruskestävyysharjoitus ²⁾	40 – 60 min	2 – 4 x
	+ vauhtikestävyysharjoitus ³⁾	30 – 40 min	1 – 2 x

1) Hrmax = maksimisyke

2) Peruskestävyysharjoitus = kevyt harjoitus, puhuminen onnistuu puuskuttamatta

3) Vauhtikestävyysharjoitus = hengitys kulkee helposti, mutta puuskuttaen → hengitys kiihtyy ja hikoilu lisääntyy

Lähteet

American College of Sports Medicine. (2018).

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10. painos). Wolters Kluwer.

Kisner, C., Colby, L. & Borstad, J. (2018).

Therapeutic exercise – Foundations and Techniques (7. painos). Davis Company.

Ruegsegger, G. & Booth, F. (2018).

Health Benefits of Exercise. Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6027933/>

Suomen Ratsastajainliitto. (n.d.).

Mitä hyödyn ratsastajan oheisliikunnasta? Haettu 5.12.2021 osoitteest

<https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2448/oheisliikunta.pdf>

Tapio, J. & Vilén, V. (2020).

Fysioterapia 2.0, Kuntoutuksen tiede ja taide. VK-kustannus.

Tarnanen, S. & Holopainen, R. (2022).

Harjoittelu ja TULE-terveys. VK-kustannus Oy.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (2013).

Liikuntalääketiede (3.-6 painos). Kustannus Oy Duodecim.