

LOPPIAISEN JÄLKEEN SE TAAS JATKUU !

Nyt on loistava tilaisuus viimeistellä kisakunto kesää varten ! Ratsastajien lajiharjoittelua tukeva oheisharjoitteluryhmä jatkuu 7.1.2019. Ryhmä kokoontuu aina maanantaisin Nahkelan koulun liikuntasalissa kello 19.30-21.

Ryhmäharjoittelun aikana keskitytään fyysisen suorituskyvyn osa-alueisiin, joiden hallinnasta on erityisesti ratsastuksessa hyötyä. Ratsastuksen ohella tapahtuvalla oheistreenillä voidaan kehittää mm. tasapainoa, kehonhallintaa, liikkuvuutta ja koordinaatiokykyä. Kerran viikossa tapahtuvan yhteisen harjoituskerran lisäksi saat vinkkejä kotona tehtävään harjoitteluun.

Ryhmässä voi käydä viikottain tai silloin kun se parhaiten omaan aikatauluun sopii. Harjoittelu sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille. Harjoittelu pystytään muokkaamaan jokaisen omaan tilanteeseen parhaiten sopivaksi.

Kertamaksu ryhmäkäynnille on 10€. Tuusulan ratsastajien jäsenten on mahdollista lunastaa **seitsemän (7) kerran kortti hintaan 35€.**

Ennen harjoittelun aloittamista voidaan toteuttaa yksilöllinen suorituskyvyn kartoitus, jonka avulla harjoittelun teho on mahdollista maksimoida.

Harjoittelua ohjaa fysioterapeutti Terhi Karlsson. Lisätietoja puh **0400300113** tai karlssonterhi@gmail.com

Tervetuloa mukaan !

Onko opettaja joskus maininnut nousevista kantapäistä ? Tuntuuko siltä, ettet saa hartioita rentoutettua vaikka valmentaja kuinka siihen kehottaa ? Valittaako valmentaja käsien asennosta ? Eikö harjoitusravissa istuminen ota onnistuakseen ? Tässä mainittuna vain muutamia seikkoja, joihin ratsastuksen lisäksi tapahtuvalla oheisharjoittelulla pyritään vaikuttamaan.

Ratsastajan fyysinen kunto ja suorituskyky ovat tärkeässä roolissa ratsastussuorituksen onnistumisessa. Tasapainoinen ja kehonsa hyvin hallitseva ratsastaja pystyy vaikuttamaan hevoseen oikea-aikaisesti ja hevosen liikettä häiritsemättä. Tällöin ratsastus näyttää eleettömältä ja hevonen on tyytyväinen saadessaan rauhassa suorittaa omat tehtävänsä. Myös uusien lajitaitojen oppiminen on helpompaa, kun esimerkiksi liikkuvuusrajoite ei estä mukautumista hevosen liikkeisiin. Heikko kehon hallinta ja epäsiällinen vaikuttaminen hevosen selässä voivat aiheuttaa kiputiloja ratsastajan lisäksi myös hevoselle.

Hevosen kanssa tapahtuvan lajiharjoittelun (ratsastus) lisäksi ratsastajan tulisi harjoitella myös itsenäisesti niitä fyysisen suorituskyvyn osa-alueita, joiden hallitseminen on tärkeää ratsastusta ajatellen. Näitä osa-alueita ovat tasapaino, koordinaatio, kehon hallinta/asentotunto, reaktiokyky sekä liikkuvuus. Kyseiset ominaisuudet ovat kokonaisuuksia, joiden alle kuuluu myös paljon muita ratsastuksessa tarvittavia taitoja, kuten ketteryys, orientoitumis- ja rytmityskyky.