

Hevoslaakson Tallin uutiskirje

Helmikuu 2011

Vuosi käynnistynyt vilkkaasti

Tammikuu on alkanut ennätysvilkkaana. Useimmat tunnit ovat olleet täynnä, mutta yksittäisiä hajapaikkoja saattaa vielä olla vapaana. Tammikuun lopussa ”superharjoittelijavuorolla” kokeilemme ratsastajan lihashuoltotapaamista. Tammihelmikuun ajan venyttelemme yhdessä ratsastajan tärkeimmät lihasryhmät. Ratsastajan lihashuollosta on oma juttu tämän kuukauden uutiskirjeessä.

**Kaikille
tapahtumiin
ilmoittaudutaan
Raijalle
tekstiviestillä tai
soittamalla
numeroon**

050-5620 100

Centered Riding kurseja on kysely ahkerasti ja nyt niitä järjestetään runsaasti kevään mittaan. Joten tervetuloa hyvän istunnan kurseille.

Tallin helmi- ja maaliskuun ohjelma

Ti 1.2. klo 18 alkeis/jatkoryhmä, klo 19 jatkoryhmä, klo 20 K-18

Ke 2.2. klo 17.30 talutus, klo 18 alkeisryhmä

To 3.2. klo 18 jatkoryhmä, klo 19.30 Ladyt

Pe 4.2. klo 17 valmennusryhmä

La 5.2. vapaa

Su 6.2. klo 17 jatkoryhmä, klo 18 alkeisnappulat

Ma 7.2. klo 18 jatkoryhmä, klo 19 ohjattu venyttely, ratsastajan kehonhallinta

Ti 8.2. klo 18 alkeis/jatkoryhmä, klo 19 jatkoryhmä, K-18

Ke 9.2. klo 17.30 talutus, klo 18 alkeisryhmä

To 10.2. klo 18 jatkoryhmä, klo 19.30

Ladyt

Pe 11.2. klo 17 valmennusryhmä

La 12.2. Centered Riding I -kurssi (täynnä)

Su 13.2. klo 17 jatkoryhmä, klo 18 alkeisnappulat

Ma 14.2. klo 18 jatkoryhmä, klo 19 ohjattu venyttely, ratsastajan kehonhallinta

Ti 15.2. klo 18 alkeis/jatkoryhmä, klo 19 jatkoryhmä, K-18

Ke 16.2. klo 17.30 talutus, klo 18 alkeisryhmä, klo 19 Cowboys

To 17.2. klo 18 jatkoryhmä, klo 19.30

Ladyt

Pe 18.2. klo 17 valmennusryhmä

La 19.2. klo 10-12 Centered Riding I -kurssi, 45€/Raija

Su 20.2. klo 17 jatkoryhmä, klo 18



© Hevoslaakson Talli



Muutamissa**ratsastus-****ryhmissä on vielä****tilaa. Kannattaa****kysyä vapaita****paikkoja.**

alkeisnappulat
 Ma 21.2. klo 18 jatkoryhmä, klo 19 ohjattu
 venyttely, ratsastajan kehonhallinta
 Ti 22.2. klo 18 alkeis/jatkoryhmä, klo 19
 jatkoryhmä, K-18
 Ke 23.2. klo 17.30 talutus, klo 18
 alkeisryhmä, klo 19 Cowboys
 To 24.2. klo 18 jatkoryhmä, klo 19.30
 Ladyt
 Pe 25.2. klo 17 valmennusryhmä
 La 26.2. klo 18-19 Saaran kilparyhmä, 25€
 Su 27.2. klo 17 jatkoryhmä, klo 18
 alkeisnappulat

Ma 28.2. klo 18 jatkoryhmä, klo 19 ohjattu
 venyttely, ratsastajan kehonhallinta
 Ti 1.3. klo 18 alkeis/jatkoryhmä, klo 19
 jatkoryhmä, K-18
 Ke 2.3. klo 17.30 talutus, klo 18
 alkeisryhmä
 To 3.3. klo 18 jatkoryhmä, klo 19.30 Ladyt
 Pe 4.3. klo 17 valmennusryhmä
 La 5.3. Raija ja Saara ratsastavat
 Englannissa
 Su 6.3. klo 17 jatkoryhmä, klo 18
 alkeisnappulat

Ilmoittautumiset:

Raija Pohjolainen
Hevoslaakson Talli

Puh. 050-5620 100

Ma 7.3. klo 18 jatkoryhmä, klo 19 ohjattu
 venyttely, ratsastajan kehonhallinta
 Ti 8.3. klo 18 alkeis/jatkoryhmä, klo 19
 jatkoryhmä, K-18
 Ke 9.3. klo 17.30 talutus, klo 18
 alkeisryhmä
 To 10.3. klo 18 jatkoryhmä, klo 19.30
 Ladyt
 Pe 11.3. klo 17 valmennusryhmä
 La 12.3. klo 10-12 Centered Riding I -
 kurssi, 45€/Raija , Klo 17-19
 Hevoshoitokurssi II, 20€/Raija ja Saara
 Su 13.3. klo 17 jatkoryhmä, klo 18
 alkeisnappulat

Ma 14.3. klo 18 jatkoryhmä, klo 19 ohjattu
 venyttely, ratsastajan kehonhallinta
 Ti 15.3. klo 18 alkeis/jatkoryhmä, klo 19
 jatkoryhmä, K-18
 Ke 16.3. klo 17.30 talutus, klo 18
 alkeisryhmä, klo 19 Cowboys
 To 17.3. klo 18 jatkoryhmä, klo 19.30
 Ladyt
 Pe 18.3. klo 17 valmennusryhmä
 La 19.3. klo 19-20 Saaran kilparyhmä, 25€
 klo 18-19 Kilparatsastajan teoriakurssi,
 15€/Saara
 Su 20.3. klo 11-12 ja 12-14 Länkkärikurssit,
 45€/Raija (täynnä) klo 17 jatkoryhmä, klo
 18 alkeisnappulat

Ma 21.3. klo 18 jatkoryhmä, klo 19 ohjattu
 venyttely, ratsastajan kehonhallinta
 Ti 22.3. klo 18 alkeis/jatkoryhmä, klo 19
 jatkoryhmä, K-18
 Ke 23.3. klo 17.30 talutus, klo 18
 alkeisryhmä, klo 19 Cowboys
 To 24.3. klo 18 jatkoryhmä, klo 19.30
 Ladyt
 Pe 25.3. klo 17 valmennusryhmä
 La 26.3. klo 10-12 Centerd Riding II -kurssi,
 45€/Raija
 Su 27.3. klo 17 jatkoryhmä, klo 18
 alkeisnappulat

Ma 28.3. klo 18 jatkoryhmä, klo 19 ohjattu
 venyttely, ratsastajan kehonhallinta
 Ti 29.3. klo 18 alkeis/jatkoryhmä, klo 19
 jatkoryhmä, K-18
 Ke 30.3. klo 17.30 talutus, klo 18
 alkeisryhmä, klo 19 Cowboys
 To 31.3. klo 18 jatkoryhmä, klo 19.30
 Ladyt



Ratsastajan lihashuolto

Osa 1 - venyttely: jalat ja lonkka

Useimmat ratsastajat tietävät, että venyttely on tarpeellista, mutta harva meistä kuitenkaan venyttelee säännöllisesti. Venyttely on helppoa eikä siihen tarvitse käyttää paljon aikaa tuloksien saavuttamiseksi.

Tausta

Ratsastajan lihashuollolla tarkoitetaan joukkoa toimenpiteitä, joilla ratsastaja edistää palautumista harjoituksista tai kilpailuista. Venyttely mielletään usein synonyymiksi lihashuollolle, mutta lihashuoltoon kuuluu paljon muutakin. Tärkeimpiä lihashuollon toimenpiteitä ovat:

- Alku- ja loppuvenyttelyt
- Hieronta
- Venyttelyt
- Ravinto
- Lepo
- Lihasasapainon ja koordinaation kehittäminen
- Harjoittelun jaksottaminen

Miksi venyttellä?

Venyttelyllä voidaan nopeuttaa palautumista harjoittelun tai kilpailun tuottamasta rasituksesta. Säännöllisellä venyttelyllä voidaan parantaa lihasasapainoa. Tällöin kireitä lihaksia on venytettävä ja toisaalta veltoja lihaksia on vahvistettava. Tasapainoinen lihaksisto ennaltaehkäisee monia tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Esimerkiksi liian kireät lonkan koukistajalihakset pitkiyessään vetävät alaselkää

eteenpäin, joka pahimmillaan voi aiheuttaa vakavia selkäkipeitä. Huolellinen ja oikeaoppinen venyttely ehkäisee rasisvammojen syntymistä sekä lisää lihasten rentoutumista.

Venyttelyn tekniikka

Venyttelyt jaetaan tyypillisesti kolmeen eri luokkaan venytyksen keston perusteella:

1. Lyhytkestoiset venytykset 5-10 sekuntia
2. Keskipitkät venytykset 10-30 sekuntia sekä
3. Pitkäkestoiset venytykset 30 sekuntia - useita minutteja

Syvävenyttely, joka pyrkii kasvattamaan lihaksen pituutta, perustuu tyypillisesti pitkiin, yli puolen minuutin mittaisiin venyttelyihin. Olen itse käynyt muutaman vuoden ajan syvävenyttelyssä ja en juurikaan havainnut muutosta pitkien venyttelyjen seurauksena. Sen sijaan lyhyet, noin kahden sekunnin mittaiset pumppaavat venyttelyt ovat minulla parantaneet selvästi liikkuvuutta. Uusimmassa Juoksija-lehdessä on kahden aukeaman mittainen juttu 2 sekunnin venyttelyistä. Nummelan Balanssiklubissa on sunnuntai-iltaisoin klo 19:05 Leena Pöytäken vetämä syvävenyttely, joka perustuu näihin lyhyisiin venyttelyihin.

Mitä kannattaa venyttellä?

Oikeaoppinen ratsastaminen rasittaa lihaksistoa monipuolisesti, siksi suosittelen aktiivisille ratsastajille koko kehon venyttelyä noin kerran viikossa. Erityisesti kannattaa kiinnittää huomiota seuraavien

**Tallin johdetut
venyttelyt
maanantaisin klo
19.00.**

**Varustus:
- makuualusta**

Ilmoittautumiset:

**Raija Pohjolainen
Hevoslaakson Talli**

Puh. 050-5620 100



lihasryhmien venyttelyyn:

- Pitkät selkälihaksset
- Lantionseudun lihakset
- Jalat

Pitkät selkälihaksset (selän ojentajalihaksset) on helppo venyttellä joillain seuraavista tavoista:

- Makaamalla mahallaan rentona jumppapallon päällä. Liikettä voi tehostaa painamalla kevyesti käsillä takaraivosta.
- Seisomalla ryhdikkäästi ja painamalla leukaa kohti rintalastaa. Lisää tehoa venytykseen saa viemällä kädet niskan taakse
- Pitämällä käsillä jostain ylhäältä kiinni ja antamalla selän pyöristyä.

Lantionseudun tärkeimmät lihakset ovat lonkan ojentajat ja koukistajat. **Lonkan ojentajat** - josta tärkein on iso pakaralihas - venyttellään vaikkapa seuraavasti:

- Kumarru eteenpäin ja vie toisen jalan nilkka toisen polven yli. Venytys pitää tuntua pakarassa.
- Nosta jalka korokkeelle nilkan ulkosyrjä alustaa vasten. Eteenpäin kumartumalla venytys tuntuu pakaralihaksessa.

Lonkan koukistajat venyttellään

esimerkiksi seuraavasti:

- Jätä toinen polvi maahan ja astu toisella jalalla pitkäkö askel eteenpäin. Pidä selkä keskiasennossa (älä anna selän repsahtaa) ja vie lantiota eteenpäin. Venytys pitää tuntua nivustaipeessa.
- Liikkeen voi tehdä myös seisaaltaan astumalla toisella jalalla pitkäkö askel eteenpäin ja painamalla lantiota

eteenpäin.

Jaloista kannattaa venyttellä vähintään etuja takareidet sekä mielellään myös reiden lähentäjät. **Etureisi** venyttellään lonkan koukistajalihaksen aloitusasennosta, jossa maassa olevan jalan nilkkaa nostetaan kohti pakaraa tai seisaaltaan nostamalla venytettävän jalan kantapää kohti pakaraa.

Takareisi, eli polven koukistajalihas, venyttellään käyttäen samaa lonkan koukistajalihaksen aloitusasentoa, mutta koukista etumaista jalkaa.

Reiden lähentäjät venyttellään ns. sammakkoasennosta. Asento on tuttu myös jääkiekko-otteluista, joissa maalivahdit voi poikkeuksetta nähdä tässä asennossa: maataan maassa kyynärpäihin nojaten ja venytetään jalkoja sivulle.

Lisäksi nilkat, kyljet, hartiat, niska ja kädet ansaitsevat omat venytyksensä. Näistä lisää ensi kerralla.

Pakkasraja

Tallin pakkasraja kaikilla tunneilla on -15° . Tarvittaessa soita Raijalle ja tiedustele pidetäänkö tunnit.

Kiinnostunut Tallin uutiskirjeestä?

Jos haluat kuukausittaisen uutiskirjeen sähköpostiisi, niin laita sähköpostiosoitteesi Raijalle tekstiviestillä tai sähköpostilla osoitteeseen raija@hevoslaaksontalli.fi.

**Tallin johdetut
venyttelyt
maanantaisin klo
19.00.**

**Varustus:
- makuualusta**

Ilmoittautumiset:

**Raija Pohjolainen
Hevoslaakson Talli**

Puh. 050-5620 100

