

# Hevoslaakson Tallin uutiskirje

Maaliskuu 2011

## Maaliskuun kansainväliset terveiset

Lämpimät terveiset Englannista. Olin Bristolissa viikon lomalla ja päivittäin jaksoin ihastella vihreitä laitumia, joilla hevoset olivat jo yötä päivää. Kaikki kevätkukat kukkivat! Kiitos ihanille ”tallityöille”, jotka mahdollistivat lomani: Taina, Anttu, Manta, Tiina ja Venla sekä Sharona ja Daniela!

Saaralta terveisiä Belgiasta kaikille tallin ratsastajille. Saara lähti helmikuussa Belgiaan töihin olympiaratsastaja Dirk Demeersmanin tallille. Saaran päätyötehtävä on tallin upeiden kilpahevosten ratsastaminen ja hoitaminen. Talliin voi tutustua netissä osoitteessa <http://www.dirkdemeersman.be>.

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

**050-5620 100**

### Tallin maaliskuun ohjelma

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

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

Hevosenhoitokurssi II, 20€

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€/Raija

klo 18-19 Kilparatsastajan teoriakurssi, 15€



© Hevoslaakson Talli



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

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

**Ilmoittautumiset:**

Raija Pohjolainen  
Hevoslaakson Talli

Puh. 050-5620 100

**Ratsastajan lihashuolto****Osa 2 - venyttely: nilkat, kyljet, hartiat, niska ja kädet**

Tämä kirjoitus on jatkoa edellisessä numerossa aloitettuun venyttelyjuttuun. Tällä kertaa käymme läpi pienempien lihasryhmien venyttelyä.

Varsinaisten syvävenyttelyjen lisäksi myös Pilatesta suositellaan ratsastajille. Pilatesta pystyy harrastamaan myös

itsenäisesti, mutta suosittelen ainakin aluksi jollekin Pilates-kurssille osallistumista, jotta harjoittelun perusta tehdään oikein. Asiantuntevan ohjaajan avustamana Pilatekseen on kohtuullisen helppo "päästä sisälle". Pilatekseen löytyy valtavasti kirjallisuutta ja useissa kirjastoissa on lainattavissa myös aloittelijoille sopivia Pilates-videoita/ DVD:tä.

Viime numerossa kerroin lyhyesti myös syvävenyttelystä. Kaikenlainen johdettu venyttely on suositeltavaa, mutta erityisen hyvät kokemukset minulla on ns. 2-sekunnin venyttelystä, jota on tarjolla ainakin Vihdin Balanssiklubin kautta.

Pienemmistä lihaksista tutustutaan nilkkojen, kylkien, hartioiden, niskan ja käsien lihaksien venytyksiin. Näistä erityisesti kädet ja hartiat usein kipeytyvät ahkeran harjoittelun seurauksena. Useimmilla meistä näiden lihasten venyttely kuitenkin jää selvästi isompien lihasten varjoon.

Ennen varsinaisen venyttelyn alkamista kohdelihakset on syytä lämmitellä. Huolellisella lämmittelyllä minimoidaan loukkaantumisriski ja mahdollistetaan lihaksen kunnollinen venyttely. Kylmää lihasta ei pitäisi venyttää.

**Nilkat** venytellään esimerkiksi siten, että istuudutaan ojennettujen nilkkojen päälle.

Harva meistä venyttelee **kylkilihaksiaan**. Kylkien liikkuvuus on kuitenkin osana



usein liikkuvuustesteissä ja esimerkiksi Vierumäen kuntotestin liikkuvuusosioissa mitataan kylkien liikkuvuus. Venyttely on yksinkertaisimmillaan sitä, että paikallaan seisten taivutetaan vuorotellen kummallekin kyljelle. Venyttelyn voi tehdä myös esimerkiksi makaamalla kyljellään jumppapallon päällä ja antamalla vartalon kiertyä pitkin palloa.

**Hartiat** kipeytyvät helposti toimistotyöläisillä. Lisäksi huono ratsastusasento ja hartioiden jännittäminen saattavat jumittaa hartiaseudun lihaksia. Hartian alueelta löytyy useita eri lihasryhmiä, joita on kuitenkin aika helppo venyttellä esimerkiksi seuraavilla liikkeillä:

- Istu maassa jalat suorana (jalat ovat "auki"). Tartu vastakkaisella kädellä toisen jalan nilkkaan tai varpasiin ja pyöristä selkä. Tunne venytys lavan lihaksissa.
- Pudota hartia alas ja tartu vastakkaisella kädellä toisen käden kyynärpään takaa kiinni ja vedä käsivarsi vartalon ohi. Tunne venytys hartian takaosan lihaksissa.

**Niskan** venyttelyssä on oltava varovainen ja venyttelyt on tehtävä erityisen rauhallisesti.

- Laita käsi pään päälle ja sormi vastakkaisen korvan läheisyyteen (tai korvaan). Anna kyynärpään toimia painona ja päästä pää rauhallisesti laskeutumaan kohti olkapäätä. Venytys tuntuu korvan alla lähelle hartioita.
- Laita kädet ristiin takaraivon taakse ja anna kyynärpäiden painaa rauhallisesti pää kohti rintaa. Tunne venytys yläselässä.

Käsien lihaksista kannattaa aina silloin tällöin venyttellä ojentajat, hauikset sekä kyynärvarren ja ranteiden lihakset.

**Ojentajat** venyttellään esimerkiksi viemällä kyynärpää suoraan ylös, jolloin sormet menevät hartian taakse. Paina toisella kädellä kyynärpäätä taaksepäin. Tehosta liikettä halutessasi painamalla päällä kättä sivulle.

**Hauikset** venyttellään esimerkiksi viemällä kädet vaakasuoraan sivulle, ottamalla peukaloista kiinni ja painamalla käsiä taaksepäin.

Käsivarren lihaksista useimmiten **käsivarren päällä kulkevat lihakset** tarvitsevat eniten venyttelyä. Tee se seuraavasti: ojenna käsi suoraksi ja laita nyrkki kiinni. Ota toisella kädellä kiinni nyrkistä ja paina nyrkki alas ja vedä samalla kättä eteenpäin. Venytys tuntuu käsivarren päällä ranteiden takaa ja parhaimmillaan (pahimmillaan) venytys tuntuu kyynärvarteeseen saakka. **Käsivarren alapuoliset lihakset** voit venyttellä esimerkiksi istumalla puoli-istuvassa asennossa, nojaa taaksepäin käsiin siten, että sormet osoittavat suoraan taaksepäin. Tämä on ns. "hermovenytys", ja venytys kannattaa tehdä pumppaavana vain muutaman sekunnin kestävinä venytyksinä.

Venyttelystä kannattaa tehdä osa viikottaisia treenejä. Parhaiten se onnistuu varaamalla siihen erikseen aikaa, esimerkiksi puoli tuntia sunnuntai-iltana. Huolellisen venyttelysesession lisäksi kannattaa pyrkiä tekemään lyhyitä venyttelyjä päivittäin, erityisesti jos

**Tallin johdetut  
venyttelyt  
maanantaisin klo  
19.00.**

**Varustus:  
- makuualusta**

**Ilmoittautumiset:**

**Raija Pohjolainen  
Hevoslaakson Talli**

**Puh. 050-5620 100**



havaitset lihaksistossasi kireyttä.

**Pakkasraja**

Pahimmat pakkaset ovat toivottavasti tältä talvelta jo takana, mutta varmuuden vuoksi vielä muistutuksena, että tallin pakkasraja kaikilla tunneilla on  $-15^{\circ}$ . Tarvittaessa soita Raijalle ja tiedustele pidetäänkö tunnit.

**Kiinnostunut Tallin uutiskirjeestä?**

Jos haluat kuukausittaisen uutiskirjeen sähköpostiisi, niin laita sähköpostiosoitteesi Raijalle tekstiviestillä tai sähköpostilla osoitteeseen [raija\\_at\\_hevoslaaksontalli.fi](mailto:raija_at_hevoslaaksontalli.fi). (Korvaa `_at_` "kissanhännällä").

Kiitos kaikille Tallin uutiskirjeestä palautetta antaneille. Loppukevään uutiskirjeisiin olen alustavasti kaavailut kirjoittavani Centered Riding – menetelmästä. Raija vierailee Saaran luona Belgiassa ja luvassa on todennäköisesti sekä tarinaa että kuvia tuolta matkalta.

Jos sinulla on mielessäsi kysymyksiä tai aihealueita, joista haluaisit tietää enemmän, niin ota yhteys Raijaan.

**Tallin johdetut  
venyttelyt  
maanantaisin klo  
19.00.**

**Varustus:  
- makuualusta**

**Ilmoittautumiset:**

**Raija Pohjolainen  
Hevoslaakson Talli**

**Puh. 050-5620 100**



Kuvassa vasemmalla nuoriherra Herkules ja oikealla neiti Helka.

