

Hevoslaakson Tallin uutiskirje

Tammikuu 2011

Tallilla paljon uutta tarjontaa

Tämä on Hevoslaakson Tallin jo perinteinen ensimmäinen uutiskirje. Tavoitteenamme on lyhyesti tiedottaa mitä kaikkea tallissa ja tallin ympärillä tapahtuu lähitulevaisuudessa. Uutuutena alkavat lauantaisin Raijan ja Saaran pitämät erikoiskurssit, joista ensimmäisenä on 8.1. alkava hevosenhoitokurssi. Vielä muutama paikka vapaana, ilmoittaudu heti Raijalle. Uusi lasten alkeiskurssi alkaa sunnuntaina 16.1. klo 18.00. Kymmenen kertaa 195€. Lauantaina 15.1. on Saaran kilparyhmän ensimmäiset harjoitukset, tervetuloa kaikki kilparatsastajat tai sellaiseksi haluavat. Keväällä mennään Saaran johdolla myös tallin ulkopuolisiin kilpailuihin. Lauantaina 22.1. on Centered Riding kurssi ja vielä on muutama paikka vapaana. Superharjoittelijoille alkaa maanantaisin ratsastuksen oheisliikunta.

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

050-5620 100

Tallilla tapahtuu tammikuussa

Ma 3.1. klo 18 jatkoryhmä, klo 19 ohjattu sauvakävely (kahvi/mehuraha 2e)
Ti 4.1. klo 18 alkeis/jatkoryhmä, klo 19 jatkoryhmä, klo 20 K-18
Ke 5.1. klo 17.30 talutus, klo 18 alkeisryhmä, klo 19 jatko/kilparyhmä
To 6.1. klo 18 jatkoryhmä, klo 19.30 Ladyt
Pe 7.1. klo 17 valmennusryhmä/Raija
La 8.1. klo 15-17 hevosen hoitokurssi, 20e /Raija ja Saara
Su 9.1. klo 17 jatkoryhmä

Ma 10.1. klo 18 jatkoryhmä, klo 19 ohjattu liikunta ja hevosen hoito (kahvi/mehu 2e)
Ti 11.1. klo 18 alkeis/jatkoryhmä, klo 19 jatkoryhmä, klo 20 K-18
Ke 12.1. klo 17.30 talutus,

klo 18 alkeisryhmä, klo 19 jatko/
kilparyhmä

To 13.1. klo 18 jatkoryhmä, klo 19.30
Ladyt

Pe 14.1. klo 17 valmennusryhmä/Raija

La 15.1. klo 11-12 Saaran kilparyhmä, 25e
(lisäksi yksityiset valmennustunnit)

Su 16.1. klo 17 jatkoryhmä, klo 18 uusi
lasten alkeisryhmä alkaa

Ma 17.1. klo 18 jatkoryhmä, klo 19 ohjattu
liikunta ja hevosen hoito (kahvi/mehu 2e)

Ti 18.1. klo 18 alkeis/jatkoryhmä, klo 19
jatkoryhmä, klo 20 K-18

Ke 19.1. klo 17.30 talutus, klo 18
alkeisryhmä, klo 19 jatko/kilparyhmä

To 20.1. klo 18 jatkoryhmä, klo 19.30
Ladyt



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

Pe 21.1. klo 17 valmennusryhmä/Raija

La 22.1. klo 10-12 Centered Riding -kurssi, 45e/Raija

Su 23.1. klo 17 jatkoryhmä

Ma 24.1. klo 18 jatkoryhmä, klo 19 ohjattu liikunta ja hevosen hoito (kahvi/mehu 2e)

Ti 25.1. klo 18 alkeis/jatkoryhmä, klo 19 jatkoryhmä, klo 20 K-18

Ke 26.1. klo 17.30 talutus, klo 18 alkeisryhmä, klo 19 jatko/kilparyhmä

To 27.1. klo 18 jatkoryhmä, klo 19.30

Ladyt

Pe 28.1. klo 17 valmennusryhmä/Raija

La 29.1. klo 11-12 Saaran kilparyhmä, 25e (lisäksi yksityiset valmennustunnit)

Su 30.1. klo 17 jatkoryhmä, klo 18 alkeisryhmä

Ma 31.1 klo 18 jatkoryhmä, klo 19 ohjattu liikunta ja hevosen hoito (kahvi/mehu 2e)

Sauvakävelyn suosio kasvaa

Suomen Liikunta ja Urheilun (SLU) vuonna 2010 keväällä julkaiseman Kansallisen Liikuntatutkimuksen 2009-2010 mukaan reilu 450 000 suomalaista sauvakävelee vähintään kerran viikossa. Näillä harrastajamäärillä laji onkin Suomen kahdeksanneksi suosituin liikuntamuoto.

Tausta

Sauvakävelyn hyötyjä on normaaliin kävelyyn verrattuna ainakin sauvoista saatava tuki, sykkeen nousu noin 10-15 lyönnillä/minuutti, useamman lihasryhmän aktivoituminen sekä rintarangan liikkuvuuden parantuminen.

Kymmenen suosituinta lajia harrastajamäärien mukaan:

1. Kävelylenkkeily 1.790.000
2. Pyöräily 845.000
3. Kuntosaliharjoittelu 713.000
4. Hiihto 663.000
5. Juoksulenkkeily 639.000
6. Uinti 575.000
7. Voimistelu (sis. Aerobic) 532.000
8. Sauvakävely 454.000
9. Salibandy 210.000
10. Sulkapallo 151.000
-
19. Ratsastus 81.000

Tekniikka

- Ylävartalo hieman etukenossa
- Napa kiinni selkärankaan, vatsalihasten aktivointi
- Sauvoista rento ote, vältä puristamista.
- Avaa käsi työnnön lopussa, jolloin verta pumppautuu sormiin. Näin sormet eivät purista sauvaa ja sormille ei tule niin helposti kylmä.
- Sauva osuu maahan vastakkaisen jalan kantapään takana ja työntö on pitkä. Älä nostele sauvoja.
- Askeleet ovat tavallista kävelyä vähän pidemmät. Jalkaterä "rullaa" askeltaessa.
- Hartiat rentoina koko kävelyn ajan
- Työnnön myötä ylävartalo kiertyy hieman

Varusteet

Vähän lajia harrastaneella sauva on silloin oikean mittainen, kun käsivarsi on noin 90

Ilmoittautumiset:

Raija Pohjolainen
Hevoslaakson Talli

Puh. 050-5620 100



asteen kulmassa sauvaa kiinni pidettäessä. Sauvan pituus lasketaan kaavalla $0,68^*$ oma pituus.

Pituus	Sauvan pituus
160	110
170	115
180	120
185	125
190	130

**Sauvakävelylen-
kille lähtö on
tallin edestä
maanantaisin klo
19.00 Lenkin
pituus noin 40
minuuttia.**

Varustus:
- kävelysauvat
- heijastinliivit
- otsalamppu

Jos olet harrastanut lajia pidempään ja on aika uusia sauvat, niin tällöin kannattaa harkita vähän pidempien sauvojen hankintaa.

Sulan maan aikana käveltäessä kovalla alustalla kannattaa ehdottomasti käyttää ns. asfalttitassuja. Tassu vaimentaa kynnärvarren tärähdystä.

Pakkasraja

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

Talli onnittelee

Saara Pohjolainen oli vuoden 2010 Nevas Cupin jaetulla ensimmäisellä sijalla hevosella Annii Adams. Onnittelut sekä Saaralle että hevososen omistajalle Sharonalle.

Kiinnostunut Tallin uutiskirjeestä?

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

Ilmoittautumiset:

Raija Pohjolainen
Hevoslaakson Talli

Puh. 050-5620 100

