

TAMMIKUUN 2016

- ✓ Ratsastuksen oheisliikunnan esittelyä
- ✓ Ratsastuksen terveysprofiili
- ✓ Liikuntatreffit, yhteislenkki su 17.1. klo 10 alkaen
- ✓ Miten haluat liikkua vuonna 2016-kysely

Tämän vuoden ensimmäisen, tammikuun, oheisliikuntatärppi **sisältää yleistä tietoa ratsastuksen oheisliikunnasta sekä esittelee terveysprofiiliaineistoa**. Lisäksi **lähdemme yhteislenkille tallilta sunnuntaina 17.1. klo 10 alkaen**, tapaamispaikkana on alatallin After Riding -tila. Lisätietoja erillisessä infolapussa. Liikuntatreffejä ideoivat ratsastuksenopettajat Martina ja Tuija. Ennen lenkkiä he kertovat lyhyesti, millaista ratsastajan oheisliikunta kannattaisi olla ja mitä paikkoja ratsastajien tulisi erityisesti vahvistaa.

Mitä hyvä ratsastus edellyttää?

Hyvä tasapaino ja sopiva rentous auttavat ratsastajaa mukautumaan hevosen liikkeisiin. Hyvä ratsastaja hallitsee oman kehonsa ja kehonhallinta vaatii ratsastajalta riittävää kuntoa. Sydämen lyöntitiheys saattaa ratsastuksen aikana nousta ajoittain korkeaksi, mutta ratsastajan pitää siitä huolimatta olla samaan aikaan rento ja jäntevä. Tämä edellyttää vapaasti kulkevaa hengitystä. Ratsastajan fyysinen jäykkyys heijastuu aina hevoseen.

Hyväkuntoinen ratsastaja jaksaa keskittyä paremmin ja on itsevarmempi kuin hengästynyt ja väsynyt ratsastaja. Hyvä kunto ja kehonhallinta helpottavat lajitaitojen opettelua ja lisäävät myös lajin harrastamisen turvallisuutta. Hyväkuntoinen ratsastaja saa siis harrastuksestaan enemmän irti.

Ratsastuksen lisäksi kannattaa harrastaa muitakin lajeja. Esimerkiksi juoksu, hiihto, sauvakävely, pallopelit ja monet muut lajit sopivat mainiosti ratsastuksen oheisharjoitteluksi. Tärkeää on myös syödä terveellisesti, nukkua riittävästi ja pitää itsestä muutenkin hyvää huolta. Hyvinvoiva ratsastaja jaksaa paremmin ja oppii helpommin.

Eli liikkumalla muuten kuin vain ratsastamalla helpotat tehtävääsi ratsastajana, pystyt keskittymään oleellisiin asioihin. Hyväkuntoinen ja kehonsa hallitseva ratsastaja on tietenkin myös mieluisampi treffikumppani hevosystävillemme. Heppojen ei tulisi olla meidän kuntoiluvälineitämme vaan kavereita, joiden kanssa liikumme yhdessä, tasaveroisesti.

Ratsastuksen terveysprofiilissa tuhti ja hyödyllinen sisältö

Ratsastuksen terveysprofiili on ilmaismateriaali, jossa on hyvin tietoa ratsastuksesta taitolajina sekä myös siitä, mitä lajeja ratsastuksen tukemiseksi kannattaa harjoittaa.

Suomen Ratsastajainliitto on ollut ensimmäisten lajien joukossa luomassa omalle lajilleen terveystietoa, jossa lajia tarkastellaan ratsastajan terveystietoa ja urheilumuodon näkökulmasta. Kirjan on toimittanut liikuntatieteiden maisteri Anne Hyttinen.

Terveystietoa löytyy osoitteesta www.ratsastus.fi/terveysprofiili ja niitä löytyy seuran ilmoitustaulun luota. Tutustu ihmeessä sisältöön!

Ratsastus on erinomainen laji keuhko- ja sydänjärjestelmän, hermo-lihasjärjestelmän, ketteryyden, koordinaation, monien taito-ominaisuuksien ja erityisesti tasapainon harjoittamisen kannalta. Ratsastusta on hyvä täydentää oheisharjoittelulla, johon kirja antaa hyviä vinkkejä. Ratsastusta on perinteisesti mietitty enemmän hevosen näkökulmasta, ratsastajan toiminta on jäänyt toissijaiseksi. Ratsastuksen terveystietoon tavoitteena on herättää lukija ajattelemaan ratsastusta nimenomaan ratsastajan näkökulmasta.

Ratsastuksen terveystietoa kertoo lajista terveyttä edistävänä liikuntana, mutta myös lisää valmentajien ja ohjaajien tietoisuutta. Ratsastuksen terveystietoa on tarkoitettu kenelle tahansa asiasta kiinnostuneelle seurajäsenelle, talliyrittäjälle, ratsastuksenopettajalle ja muille lajin parissa toimijoille. Terveystietoa hyödynnetään myös liiton maajoukkue- ja aluevalmennusten yhteydessä sekä valmentajakoulutuksissa.

Lisää aiheista löydät: <http://www.ratsastus.fi/ratsastusliikuntana> ja <http://www.ratsastus.fi/terveysprofiili>

Miten haluat vuonna 2016 liikkua muiden majoranilaisten kanssa?

Haluamme myös tietää, mitä Sinä haluaisit oheisliikuntarintamalla tietää tai tehdä vuoden 2016 aikana? Voit kertoa toiveistasi RS Majoranin nettisivujen kyselylomakkeen kautta. Jos haluat, voit samalla ilmoittautua ”liikuntatreffilistalle”, jonka jäsenille laitetaan suoraan tietoa liikuntatreffeistä. Listalle ilmoittautumalla varmistat sen, että mikään tapahtumista ei mene ohi, vaan saat niistä tiedon omaan sähköpostiisi. Listalla mukana oleminen ei velvoita mihinkään.

Reipasta vuoden alkua!

RS Majoranin hallitus

RS Majoranin vuoden 2016 teema on ratsastuksen oheisliikunta ja liikkuminen, kerromme siitä pitkin vuotta. Nostamme esiin jonkun liikkumiseen tai hyvinvointiin liittyvän vinkin tai lajikokeilumahdollisuuden joka kuukauden alussa. ”Kuukausitärppien” lisäksi vuoden aikana on myös liikuntatreffejä, jotka pidetään alustavasti pääsääntöisesti sunnuntaiaamuisin. Treffeillä jokainen liikkuu oman kuntosuorituksensa mukaisesti. Mukaan voi ottaa lapsia, koiria, rattaat, jne.