

## HELMIKUU 2016

- ✓ **Ratsastajan alku- ja loppuverryttelyvinkit**
- ✓ **Ota kuva itsestäsi tai muista tuntilaisista tekemässä alku- tai loppuverryttelyä**
- ✓ **Wiknerillä polocrossen kokeilumahdollisuus la 20.2.**
- ✓ **Miten haluat liikkua vuonna 2016-kysely jatkuu**

Helmikuun oheisliikuntatärppi sisältää tietoa **ratsastajan alku- ja loppuverryttelystä**. Monipuoliseen ratsastustuntiin tulisi aina sisältyä sekä hevosen että ratsastajan alkulämmittely ja loppujäähdyttely. Ratsastajainliiton Kuntotyöryhmä on laatinut ratsastajan alku- ja loppuverryttely -ohjeet ratsastussuorituksen tueksi.

Verryttelyohjeet löytyvät tallilta satulahuoneiden seiniltä. Pikkukortteja mukaan otettavaksi löytyy RS Majoranin ilmoitustaulun luota ylätallin satulahuoneesta, roikkuvat tolpassa pikkupussissa. Lisätietoja löytyy myös Suomen ratsastajainliiton sivuilta osoitteesta <http://www.ratsastus.fi/ratsastajanverryttely>

### **Osallistu RS Majoranin verryttelyhaasteeseen Instagramissa!**

Helmikuisen verryttelyteeman innoittamana haluamme haastaa kaikki majoranilaiset verryttelyhaasteeseen! Säännöt ovat yksinkertaiset: ota itsestäsi tai tuntikavereistasi kuva alku- tai loppuverryttelyn lomassa ja lisää se Instagramiin hashtagilla #verryttelyhaaste. Muista merkata käyttäjä ratsastusseura.majoran kuvaasi, jotta huomaamme varmasti kaikki osallistuneet! Kaikkien osallistuneiden kesken arvomme pienen lahjakortin seuran buffettiin, jota voi hyödyntää myös Majoran-viikolla 29.2.-4.3. Mielikuvitus laukkaamaan ja verryttelyn iloa!

Osallistumalla haasteeseen annat seuralle luvan julkaista kuvan mahdollisesti omalla Instagram- ja Facebook-sivullaan sekä seuran nettisivuilla. Mikäli sinulla ei ole Instagramia, voit osallistua myös postaamalla kuvasi RS Majoranin Facebook-sivulle tai lähettämällä sen kuvatekstin kera Maija Virtaselle ([maiija.virtanen@gmail.com](mailto:maiija.virtanen@gmail.com)). Haaste on voimassa 1.-29.2.2016.

### **Haluatko kokeilla polocrossea? Tutustumiskerta Wiknerillä lauantaina 20.2.**

Tapahtuman järjestää Porkkala Plox (ei siis RS Majoran). Lue lisää <http://ratsastusseuramajoran.sporttisaitti.com/tapahtumat/muut/> Tämä kurssi on jo täynnä, mutta katsojaksi toki mahtuu!

### **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. Kysely löytyy osoitteesta <http://ratsastusseuramajoran.sporttisaitti.com/oheisliikunta/>

# RATSASTAJAN ALKUVERRYTTELY

## LÄMMITTELEN ENNEN RATSASTUSTA, JOTTA:

- pysyn heti keskittymään hevosen verryttelyyn täysipainoisesti, herkästi ja hevosta kuunnellen.
- voin lukea hevosen reaktioita ja istua rennosti, jolloin tapaturmariski pienenee.
- jaksan ratsastaa tehokkaammin väsymättä.

LIKKEET: Tee 10-15 toisto/liike. Jos sinulle jää aikaa, voit tehdä liikesarjan uudestaan.

### LANTION PYÖRITYS

- hartioiden levyinen haara-asento
- laita kädet lantaille
- pyöritä lantolia mahdollisimman isoa ympyrää

1.



2.

### POLVI-KYTTÄÄPÄÄ

- hartioiden levyinen haara-asento
- nosti polvi ylös ja vie vastakkainen kyynärpäätä pooleen
- tee liikettä riippaassa tahdissa vuorotellen molemmille puolille



3.

### KÄSIEN PYÖRITYS

- pyöritä molempia käsiä mahdollisimman isoa ympyrää eteenpäin
- pyöritä käsiä taaksepäin
- pyöritä sitten käsiä niin, että toinen käsi pyörii eteenpäin ja toinen taaksepäin

4.

### NYRKEILY

- hartioiden levyinen haara-asento, pidä hartiat rentoina
- nyrkkeile vuorokäsin hartioiden korkeudelle, ylemmäs ja alavistoon



Hyppele lopuksi rennosti paikallasi ja ravistele molempia käsiä, pyöritä vielä kerran hartiat taakse, ota hyvä ryhti ja OLET VALMIS NOUSEMAAN RATSALLE!

Laatinnut SLL:n kuntayhteyshenkilöt: Sini Kahkonen ja Kirsi Piipponen



# RATSASTAJAN LOPPUVERRYTTELY

## VERRYTTÄEN RATSASTUKSEN LÄÄKEIN, JOTTA:

- Kehoni palautuu ratsastuksen jälkeen
- Kehon symmetria ja sitä kautta tasapainokin paranee

LIKKEET: Tee venytyksiä 1 ja 2 10-20s siten, että venytys tuntuu miellyttävältä. Venyttely on kivaa!!!

1.

### REIDEN LÄHENTÄJEN VENYTYS

- Nosta venyttävä jalka penkille sivulle
- Koukista tarvittaessa hujajalkaa
- Tunne venytys reiden sisäpinnalla



2.

### LÖNNÄN KOUKISTAJAN JA ETUREIDEN VENYTYS

- Nosta toinen jalka tuolille
- Työnä lantiotta eteenpäin, jolloin tunnet venytyksen laemman jalan reidessä ja niveltäpeessä



3.

### RINTARANSAN LUKKIVUUSJÄRJÖTYS

- Ojenna kädet suoraksi eteen
- Pidä toinen käsi paikallaan ja vie toinen käsi vasemmanosaan taakse
- Seuraa kätseilläsi kätsestä, pidä lantio paikallaan, vatsalihakset tiukkana-napa eteenpäin
- Tuo käsi takaisin keskilinjaan ja tee sama toisella kädellä
- Toista 5 kertaa kummallakin kädellä



4.

### VARTALON OJENNUS JA KOUKISTUS

- Venytä käsiä suoraksi ylöspäin
- Pyöritä selkää ja karkata kädelläsi lantio varpailla, mistä pitää riski rentona
- Toista viisi kertaa



LOPUKSI RAVISTELE KÄDET JA JALAT KEVYESTI JA OIKAISIE RYHTISI!

SLL:n kuntayhteyshenkilöt: Kirsi Piipponen & Sini Kahkonen



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 sunnuntai- tai maanantai-iltoina. Treffeillä jokainen liikkuu oman kuntonsa mukaisesti. Mukaan voi ottaa lapsia, koiria, rattaat, jne. Kuukausitärppien sisällöt ja muuta tietoa oheisliikunnasta löytyvät Majoranin internetisivuilta osoitteesta <http://ratsastusseuramajoran.sporttisaitti.com/oheisliikunta/>