



OHEISHARJOITTELU OSANA RATSASTAJAN KEHITYSTÄ & HYVINVOINTIA

@EQUESTRAIN.FI

WWW.EQUESTRAIN.FI



EQUESTRAIN

EQUESTRAIN auttaa ratsastajia kehittymään lyhyiden, tehokkaiden oheistreenien avulla, jotka on suunniteltu kiireiseen ratsastajan elämäntapaan

- Tavoitteena muuttaa käsitys ratsastajien oheisharjoittelusta
- Instagram @equestrain.fi
- www.equestrain.fi
- Verkkovalmennukset - MOBILITY, GYM, BODYWEIGHT & CARDIO
- UUTUUS! PILATES





MINUSTA

Laura Hämäläinen

- 29 vuotta
- Fysioterapeutti & valmentaja
- Intohimona ihmiskeho, hyvinvointi ja urheiluvalmennus
- Rakastan aamukahvia ja nuoren hevosen kanssa treenaamista
- CrossFit Lahti, The Pack Program & EQUESTRAIN

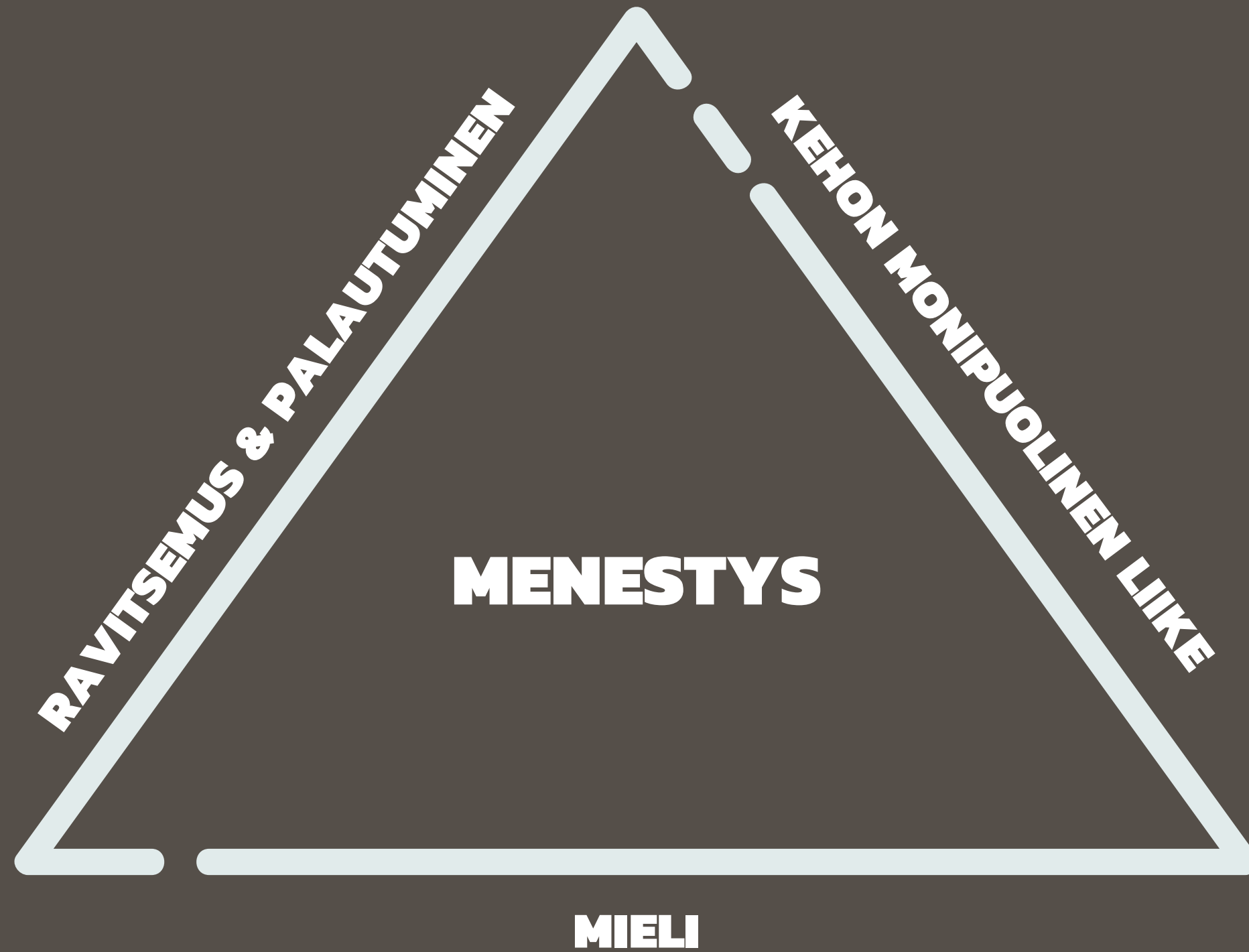




"Menestys on
hyvinvoinnin sivutuote."

– Aki Hintsa

PIDÄMME MIELETTÖMÄN HYVÄÄ HUOLTA HEVOSISTAMME – MIKSI EMME ITSESTÄMME?





Ratsastus lajina

Ratsastus vaatii ratsastajalta kehonhallintaa, riittävää aerobista kuntoa ja voimatasoa, tasapainoa, koordinaatiokykyä, herkkyyttä, rytmitajua, nopeaa reaktiokykyä, liikkeen tuntemusta ja tätä kautta ajoituksen hallintaa sekä henkisiä ominaisuuksia kuten kärsivällisyyttä, suunnitelmallisuutta sekä herkkyyttä aistia ja ennakoida hevosen mielialoja sekä käyttäytymistä.

Hevosen eleiden ja ilmeiden lukeminen sekä hevosen lainalaisen käyttäytymisen tunteminen ja hevosen liikkeiden hallitseminen tarkasti ajoitettujen apujen kautta on koko ratsastuksen kehityksen edellytys. Ratsastus vaatii ratsastajan keholta myös liikkuvuutta ja lihasten joustavuutta. (Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, 2009, 431–432.)





*"Ei ole kyse tavoitteesta. On kyse kasvamisesta ihmiseksi,
joka pystyy saavuttamaan tavoitteensa."
- Anthony Robbins*







FYYSINEN STRESSI

- Huono ravinto
- Suolisto-ongelmat
- Heikko / vähäinen uni
- Hormoniepätasapaino
- Vähäinen / liiallinen fyysinen rasitus
- Ympäristötekijät - kemikaalit, homeet ym
- Kivut
- Tulehdukset



EMOTIONAALINEN STRESSI

- Ärtynisyys
- Rakastuminen
- Viha
- Yksinäisyys
- Alakulo
- Voimakas innostuminen

MENTAALINEN STRESSI

- Opiskelu
- Ajanhallinta
- Työ
- Parisuhde
- Perhe
- Terveys
- Raha
- Oma itse
- Maailman tila



UNI

- Kuinka monta tuntia nukut?
- Onko sinulla vaikeuksia nukahtaa tai heräiletkö öisin?
- Tunnetko olosi virkeäksi herätessäsi?
- Menetkö nukkumaan / heräätkö samaan aikaan?
- Käytätkö paljon alkoholia tai kofeiinituotteita?





UNI

- 7–8h / yö
- Katkeamaton, laadukas uni
- Univaje mm. :
 - vaikeuttaa painonpudotusta
 - alentaa vastustuskykyä
 - heikentää keskittymistä ja tarkkuutta
 - heikentää suorituskkyä
 - vaikuttaa hormonitoimintaan
 - lisää kroonisten sairausten riskiä





VINKIT PAREMPAAN UNEEN

- Säännöllinen vuorokausirytm
- Luonnonvaloa heti heräämisen jälkeen ennen kuin aurinko "sinun yläpuolella", vältä valoa iltaisin (pl. auringonlaskun katselu) -> vaikutukset hormonituotantoon (kortisoli/melatoniini -rytmi)
- Säännöllinen ateriaritmi, riittävästi laadukkaita hiilihydraatteja - tasainen verensokeri
- "Kierrosten laskeminen" - miten rauhoitut iltaisin?
- Unihygienia - makuuhuoneen viileys, pimeys, puhtaat lakanat







AEROBINEN KUNTO

Kun halutaan kehittää ratsastajan suorituskykyä, on aerobinen kapasiteetti yksi ensimmäisistä asioista johon tulisi kiinnittää huomiota. Toisin kuin ehkä helposti ajatellaan, ratsastus itsessään ei riitä kehittämään ratsastajan kuntoa.

Aerobinen kestävyys on kykyä työskennellä pitkäkestoisesti matalalla tai suhteellisen korkealla intensiteetillä. Aerobisessa liikunnassa lihakset saavat jatkuvasti riittävästi happea lihastyön tekemiseen.





AEROBINEN KUNTO

- Lisääntynyt palautumiskapasiteetti arjen ja harjoittelun aiheuttamasta kuormasta – iltaisin ei ole aivan niin väsynyt, jaksamista riittää muuhunkin kuin “arjesta selviytymiseen”
- Tehostunut aineenvaihdunta – positiiviset muutokset omassa kehossa, tukkoisen ja jäykän olon väheneminen
- Parantunut unenlaatu – tämä aikaansaa positiivisen kierteen joka edistää kaikkea jaksamista ja palautumista





VAIKUTUKSET RATSATUKSEEN

- Parantunut apujen käyttö ja tarkkuus – hienomotoriset toiminnot kärsivät ensimmäisenä kun “kunto loppuu” kesken, lisääntynyt aerobinen kapasiteetti näkyy tarkempina, oikea-aikaisempina apuina hevoselle
- Nopeammat reaktiot – puutteellinen aerobinen kunto tekee sinusta hitaan ja esimerkiksi nostaa riskiä pudota äkillisessä tilanteessa
- Parantunut keskittymiskyky – jos olo on jo valmiiksi väsynyt hevosen selkään noustessa tai oma kunto loppuu kesken, on vaikea ylläpitää optimaalista keskittymistä
- Parempi jaksaminen pitkillä valmennus- ja kilpailumatkoilla





MITÄ JA MITEN?

- Aktiivinen arki vs kehittävä harjoitus
- Laske omat sykerajasi – karvosen kaava
- Priorisoi yksi pitkä PK harjoitus – 45–90minuuttia yhtäjaksoisesti 60–70% maksimisykkeestä
- Lisänä mahdollisesti “FLUSH” TREENI tai intervalliharjoitus

Borgin RPE-skaala 0-10 (Borg 1982)	
0	Ei lainkaan
0,5	Erittäin heikko (Very very weak)
1	Hyvin heikko (Very weak)
2	Heikko (Weak)
3	Kohtalainen (Moderate)
4	Melko voimakas (Somewhat strong)
5	Voimakas (Strong)
6	
7	Hyvin voimakas (Very strong)
8	
9	
10	Erittäin voimakas / maksimi (Very very strong)

Peruskestävyys
(Syke 60-80% HRmax,
PPPP-sääntö)

Vauhtikestävyys
(Syke 80-90% HRmax)

Maksimikestävyys
(Syke 90-95% HRmax)



LIIKEHALLINTA

- Liikehallinta eli motorinen kunto tarkoittaa kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa sujuvasti, nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti. Se koostuu peruskyvyistä: tasapaino-, reaktio- ja koordinaatiokyky sekä suuntautumis- ja liikeaistikyky. Ne vaikuttavat muun muassa kehon hallintaan, liikkumisen sujuvuuteen, voimaan, nopeuteen, rytmikkyyteen ja estetiikkaan.





LIKKUVUUS

- Liikkuvuudella tarkoitetaan aina yhdistelmää liikelaajuudesta ja voimasta liikelaajuuden läpi. Ratsastajilla haasteeksi tulee usein se, että meidän oma lajimme on keholle kovin yksipuolinen ja staattinen.
- Lonkat, rintaranka, jalkaterän toiminta, olkanivel





VOIMA & NOPEUS

- Tärkeämpää olisi oppia käyttämään kehon lihastoimintaketjuja sujuvasti yhdessä ja näin saavuttaa parempi symmetria, jousto ja jännevyyys omaan istuntaan.
- Nopeutta kehittävät harjoitteet tulisi sijoittaa aina harjoituksen alkuun huolellisen lämmittelyn jälkeen. Nopeusharjoittelu tulisi myös tehdä hyvin levänneenä, jotta harjoituksesta haettava hermostollinen vaste on mahdollista vastaanottaa.
- Nopeusharjoittelun pohjalla tulee olla riittävä kehonhallinta, jotta nopeuden lisääminen liikkeeseen ei altista loukkaantumisille.





NOPEUS & VOIMA

Nopeusharjoittelussa vaikutetaan yhteen tai useampaan nopeuden osatekijään:

- reaktiokyky (esim. lähtömerkkiin reagoiminen)
- rytmitaju (esim. musiikkiliikunta)
- liiketiheys (esim. koordinaatiotikkaat)
- nopeusvoima (esim. hyppelyt, loikat)
- taito (esim. lajikohtainen taito)
- liikkuvuus (esim. laajat liikeradat)
- kimmoisuus (esim. hyppelyt)
- rentous (esim. koordinaatioharjoitteet vaihtelevalla teholla)





VOIMA & NOPEUS

Mihin nopeusharjoittelu auttaa ratsastajilla?

Apujen oikea-aikaisuus ja tarkkuus

Reaktionopeus

Oman istunnan hienosäätäminen

Parantunut hermotus





ESIMERKKI VIIKKO

- 1x Peruskestävyysharjoitus
- 3-5x 5-20min Liikkuvuus & kehonhallintatreenit
- 1-2x 30-60min Voima/nopeustreeni





Hyvinvointi on kokonaisuus

01

MIETI MITÄ MUUTOKSIA
HALUAISIT KOKEA?

Mihin haluaisit muutosta?

02

MIKÄ TEKEE MUUTOKSESTA
SINULLE MERKITTÄVÄN?

Mikä tekee asiasta sinulle riittävän
merkityksellistä, että muutosta on
mahdollista saavuttaa?

03

ALOITA YHDESTÄ ASIASTA

Mikä on pienin asia jonka voit tehdä
tänään?

KIITOS!

- [@equestrain.fi](#)
- [www.equestrain.fi](#)
- laura@equestrain.fi

