

RATSASTUS EI YKSIN RIITÄ

Ratsastaja tarvitsee keskivartaloonsa voimaa, jänteveyttä ja liikkuvuutta. Kehonhallinta on kaiken a ja o.

Eräs valmentaja on sanonut, että ratsastaja on kuin hyytelö, jota hevonen yrittää enemmän tai vähemmän epätoivoisesti tasapainottaa selässään. Mitä vähemmän, sen parempi hevosen kannalta.

Laura Lehtilä seuraa tarkkan ammattilaisen silmin Inka Hjeltiä, kun tämä ratsastaa isoa Rop-su-nimistä puoliveristä. Pian hän kutsuu tytön luokseen.

- Keskivartaloosi tarvitsisi vielä lisää voimaa, hän kommentoi ongelmaa, joka on hyvin monen ratsastajan se suurin ongelma.

Monilla on tekemistä myös koordinaatiossa ja motoriikassa.

- Oikea lonkkasi on kireämpi kuin vasen, mikä hankaloittaa myös vastapuolta. Hevonen ei saa viestiäsi riittävän hyvin tai se on jopa ristiriitaista, ja esimerkiksi esteellä kroppasi ei käänny niin kuin pitäisi.

Laura Lehtilä nauraa, että ihan samanlaisia juttuja hän havaitsi esteratsastajilla olympialaisissa. -Kyse ei ole taidon puutteesta vaan yksinkertaisesti siitä, ettei kroppa toimi halutulla tavalla.

Syitä vai seurauksia

Kuulostaako tutulta valmentajan palautteelta: ryhdistä olkapääsi. Rentouta polvi. Kantapää alas. Puuttuuko valmentaja näin ohjeita antaessaan syyhyn vai vasta seuraukseen?

Olkapää menee lypsyn huonojen keskivartalolihashen vuoksi. Polvella puristaminen voi sekä johtua keskivartalon ongelmista, jähkytyksestä lantiassa, ja samasta syytä kantapää nousevat.

Opiskeltuaan Faf Personal Traineriksi Laura Lehtilä ei ole osannut enää katsoa ratsastusta pelkästään viihteenä kuten ennen.

- Rupean aina kuuntelemaan valmentajan neuvoja ja usein huomaan ajattelevani, että voi kun tuon avotaivutuksen ja tuon sulkutaivutuksen voisi kohtuullisen vähällä vaivalla tehdä paljon paremmin. Olen jutellut näistä asioista paljon valmentajien kanssa ja he kyllä tiedostavat ongelman.

Ratsastaminen yksistään ei siis tee ihmisestä vielä ratsastajaa.

Itsessäkö vikaa?

Lehtilän mukaan ratsastajat ovat käsittämättömän sitkeitä työntössaan.



- Mutta kun taito, kunto ja voima loppuvat, sitä vain jatketaan jumputtamista ja taistelemista. Käytännössä käy kuitenkin niin, että kehittyminen pysähtyy. Jos ratsastaja on esimerkiksi tippumisen seurauksena jäänyt lantiostaan vinoksi, hän menee vain vielä vinommaksi.

Ja sitten syytetään hevosta.

- Siinä vaiheessa, kun jalat eivät toimi tai kroppa ei käänny, pitäisi vakavasti harkita, onko vika sinussa itsessäsi.

Missä alkuperäisyttely?

- Jos vaatii hevoselta, että sen pitää kantaa itsensä ja kyetä suorittamaan vaativista liikkeistä, miksei ratsastaja yrittäisi tehdä sitä sille mahdollisimman helppoksi? Miksei ratsastaja vaadi paljon myös itseltään? Missä esimerkiksi on ratsastajan alku- ja loppuverryttely, kun hevonen verrytetään aluksi ja lopuksi sen 15 minuuttia?

Keinoja treenata liikkuvuutta ja voimaa keskivartaloon on miljoonia. Käy jumpassa, salilla, ui, harrasta telinevoimistelua, yleisurheilua...

Tärkeintä on työskennellä erilaisilla tekniikoilla.

Aikaa vievä harrastus

Niin kuin muissakin urheilulajeissa muuta kuin lajiharjoittelua pitäisi olla 30 prosenttia.

Lehtilä kyllä itsekin lajia harrastaneena ymmärtää ongelmista suurimman, ajan puutteen. Ratsastus vie tolkkottomasti aikaa. Joka ilta tallilla menee helposti sen neljä tuntia.

Tallilla tulee hyvä peruskunto, kun siellä touhutteessa liikutaan pitkäkestoisesti alhaisella sykkeellä Se, kuinka raskasta ratsastus on, riippuu täysin ratsastajan taidoista.

Kun ratsastaja tippuu, mitään ei välttämättä mene rikki, mutta lonkat voivat jäädä vinoon. Tällöin ratsastajakin on vino.

Treeniohjelmaa kolmelle tasolle

Lehtilä laatii parhaillaan ratsukoille kolmenlaisia treeniohjelmaa kunnan ja tason mukaan. Hänen ajatuksenaan on tarjota niitä alue- ja maajoukkueval-



mennettävälle.

Poniratsukoille tehtävät ovat vielä yksinkertaisia ja niin helppoja, ettei niistä laisteta kotiläksyissäkään. Tavoitteena on oppia käyttämään kehoaan entistä paremmin. Junioreille ja sitä vanhemmille ratsastajille sisältyy kuntosaliharjoittelua, jossa lihaskunto on olennaisena osana.

- Pitkän tähtäimen tavoitteeni on päästä maajoukkueeseen yhdeksi valmentajaksi, jonka vastuulla on yksi osa-alue.

Laura Lehtilä kääntyy taas Inka Hjeltin puoleen.

- Nyt, kun olet 14-vuotias, voit alkaa jo käydä puntilla, hän heittää.

- Jess, kommentoi nuori ratsastaja, joka on kuluneella kaudella kisanut menestyksekkäästi kansallisia poniluokkia esteratsastuksessa.

SIRUN OLIVERILLE SM-PRONSSIA

Lakeuden Ratsastajia edustavan Taina Mansikkamäen suomenhevosen Sirun Oliver hyppäsi suomenhevosten estemestaruusmittelössä upeasti pronssille Kalajoella 24.-25. elokuuta. Hevosella ratsasti Joni Koivusalo. Viime vuonna ori nappasi Suomen mestaruuden Maija-Riikka Pellikan ratsastamana. Kilpailu oli jännittävä, ja ratkesi vasta sunnuntaina 120 cm:n tasolla hypätyssä uusinnassa.

Ratsukko hyppäsi lauantain ensimmäisen 110 cm:n osakilpailun perusradan puhtaasti. Hieman korkeammalla tasolla hypätyssä uusinnassa se teki radan nopeimman ajan, mutta harmittavasti viimeiselle esteelle tuli pudotus. Sunnuntain toisessa osakilpailussa ratsastettiin kaksi kierrosta, ensimmäinen tasolla 110 ja toinen 120 cm. Sirun Oliver otti tällä kertaa perusradalta, viimeiseltä esteeltä puomin alas, mutta meni toisen kierroksen hienosti puhtaasti jälleen kilpailun nopeimmassa ajassa.

Suomen mestaruuden voitti Laura Niinimäki K.P. Sampolla. Toiseksi tuli Pia Lidström hevosella Rasker. Sirun Oliver on vuonna 2003 syntynyt kantakirjaori. Se kisa omistajansa kanssa kansallisia kouluratsastusluokkia.

INKA HJELT KOLMAS PONICUPISSA

Lakeuden Ratsastajia edustava ratsukko Inka Hjelt - Captain Hook sijoittui kolmannelle sijalle kansallisessa ponicipissa. Ponicip huipentui jännittävään finaaliin, joka ratsastettiin Killerin Kipon 10-vuotisjuhlakilpailuissa Jyväskylässä elokuun 18. päivänä. Kuiden osakilpailun jälkeen, ennen finaalia, Inka ja "Kapu" olivat kokonaiskilpailuissa toisina.

Finaalissa estekorkeus oli 110-115 cm. Ratsukko teki jälleen hienon radan, mutta harmittavasti se sai perusradalta yhden pudotuksen. - Este oli trippeli, enkä tiedä, miksi se tuli alas, sillä mielestäni teimme sille radan parhaan hypyn, Inka Hjelt kertasi suoritustaan. Ponicipin loppupisteissä ratsukon sijoitus oli upeasti kolmas, joka on todella hieno saavutus ensimmäistä kauttaan kansallisella tasolla kisaavalla ratsukolta.

Myös Lakeuden Ratsastajien toisella poniratsukolla Pinja Jyllilällä ja Zodiac Starilla ponicip sujui loistavasti. Ratsukko ei osallistunut finaaliin, mutta se oli silti lopputuloksissa sijalla kymmenen. Myös tälle ratsukolle kausi on ensimmäinen kansallisella tasolla. Kaikkiaan ponicipissa pisteitä keräsi yhteensä 57 ratsukkoa.

KUNTOUTAMME KOIRIA VESIJUOKSUMATOLLA!

- vahvistaa lihaksia
- lisää voimaa
- auttaa painonpudotukseen
- lisää ketteryyttä
- nopea kunnonkohotus

Syksyn tarjous:
5 KERRAN SARJA
150€!!!

MEILTÄ SAAT KOIRALLESII MYÖS
HIERONTAA JA FYSIOTERAPIAA



Eläinten
Kuntokeskus

Teollisuustie 18B Seinäjoki puh. 0400- 747015
www.elaintenkuntokeskus.fi



KOULUKADUN
FYSIOTERAPEUTIT

Koulukatu 22, 60100 Seinäjoki

Ajanvaraus numerosta
(06) 414 7255

Petri Huttu puh. 044 500 0042
fysioterapeutti, urheiluhieroja

Sirpa Kirjala puh. 040 738 1255
fysioterapeutti

Leena Palttala puh. 040 553 4743
fysio-, NDT-, Bobath- ja vauvaterapeutti

Taina Mansikkamäki puh. 0400 861 812
fysio- ja ratsastusterapeutti

www.koulukadunfysioterapeutit.com