

HEI KAIKKI RATSASTUSOMINAISUUKSIENSA KEHITTÄMISESTÄ KIINNOSTUNEET !

Nyt on tarjolla aivan erityisen hyvä tilaisuus, kun **Tuusulan Ratsastajat Ry yhteistyössä fysioterapeutti Terhi Karlssonin kanssa aloittavat ratsastajan fyysisiä lajiominaisuuksia kehittävän liikuntaryhmän.** Ryhmässä keskitytään harjoittamaan niitä suorituskyvyn fyysisiä ominaisuuksia (esim koordinaatio, tasapaino, keuhonhallinta), joiden hallitsemisesta on hyötyä ratsastuksessa. Eivätkö kantapääsi pysy millään alhaalla ? Onko ratsastustunnin jälkeen joku paikka aina kipeänä ? Valittaako valmentajasi aina käsien asennosta ? Näihin ja paljon muihin seikkoihin voi lajiharjoittelun ohella tapahtuvasta harjoittelusta olla hyötyä.

Ryhmä kokoontuu **12.4. alkaen torstai-iltaisin kello 19-20:30 Nahkelan koululla** Tuusulassa. Kerran viikossa tapahtuvan yhteisen harjoituskerran lisäksi saat vinkkejä kotona tehtävään harjoitteluun. Ennen harjoittelua tehdään **jokaiselle osallistujalle yksilöllinen fysioterapeuttinen tutkimuskäynti**, jonka perusteella henkilökohtainen harjoittelu on mahdollista toteuttaa. Tutkimuksella selvitetään kehon tämän hetkistä fyysistä tilaa. Tällöin testataan mm nivelliikkuvuuksia, lihasten symmetriaa sekä ryhtiin liittyviä asioita. Tutkimuskäynnit toteutetaan kotikäynteinä.

Koska harjoitteluryhmä järjestetään nyt ensimmäistä kertaa, **TuuR tukee osallistujia kustannuksissa. Kertamaksu ryhmäkäynnille on 10e.** Mikäli suoritat koko 7 viikon harjoittelujakson, TuuR hyvittää siitä puolet. Tällöin osallistujille jää maksua kokonaisuudessaan 7 kerrasta vain **35 euroa**. Myös kaikki tutkimuskäynnit tarjotaan puoleen hintaan TuuR:n jäsenille, jolloin itsemaksettava osuus on vain **15 euroa** (maksu muille 30 euroa).

Harjoittelua ohjaa alkuvuodesta 2017 valmistunut fysioterapeutti Terhi Karlsson, joka on valmistumisensa jälkeen tehnyt töitä erilaisista tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsivien asiakkaiden kanssa. Terhi täydentää jatkuvasti osaamistaan fysioterapian saralla. Täydennyskoulutuksia on suoritettuna tuki- ja liikuntaelinfysioterapian osaamisalueilla (esim. ylä- ja alaraajafysioterapian erikoistumiskoulutukset sekä faskia-/ hypermobilitetti-/skolioosi-terapian erikoistumiskoulutus). Terhi on myös Ypäjän hevosopistolta 2011 ratsuhevosien koulutus- erikoistumislinjalta valmistunut hevosenhoitaja, joten ratsastuksen lajiosaamistakin on. Hevospuolelta Terhillä on monen vuoden työkokemus sekä ulkomailla nuorten hevosten parissa että Suomessa erilaisista hevosenhoitajan tehtävistä.

Toivottavasti innostuit, tervetuloa mukaan !

Ilmoittautumiset/ajanvaraukset tai heränneet kysymykset soittamalla tai laittamalla viestiä/WhatsAppia Terhille 0400300113.

Voit myös lähettää sähköpostia [karlssonterhi@gmail.com](mailto:karlssonterhi@gmail.com)



