Oulunsalon Ratsastuskoulu
Parempaa Ratsastamista

RATSASTAJAN VENYTTELYOHJEET

Riikka Kärsämä & Jonna Haataja
Fysioterapian koulutusohjelma / OAMK
Elokuu 2013

MITEN VENYTELLÄ?

- Ennen liikuntasuoritusta/ alkulämmittelyn jälkeen
  - Lyhytkestoiset venytykset 5-10s
  - Lisäävät lihaksen rentoutta ja parantavat verenkiertoa
- Omana harjoituksenaan tai vähintään 30 min rasittavan liikuntasuorituksen jälkeen
  - Keskipitkät venytykset 10-30s ja pitkäkestoiset venytykset 30-120s
  - Liikkuvuuden lisäys ja liikeratojen avaus

MIKSI VENYTELLÄ?

- Palauttaa lihaksen lepopituuden
- Parantaa verenkiertoa
- Edistää aineenvaihduntaa
- Rentouttaa
- Lisää nivelten liikkuvuutta

© Oulunsalon Ratsastuskoulu 2011

© Riikka Kärsämä & Jonna Haataja

REIDEN LÄHENTÄJÄLIHASTEN VENYTYS

Seiso leveässä haara-asennossa jalkaterät eteenpäin. Koukista toinen jalka ja vie painoa koukistetun jalan puolelle. Tunnet venytyksen suoran jalan puolella reiden lähentäjälihaksissa.

Ratsastaessa kiristävät reiden lähentäjälihakset estävät syvän istunnan. Paino ohjautuu enemmän eteen ja reiden lähentäjälihasten päälle kuin istuinluille.

© Riikka Kärsämä & Jonna Haataja

REIDEN TAKAOSAN LIHASTEN VENYTYS

Seiso suorassa ja vie toinen jalka korokkeen päälle. Pidä korokkeella oleva jalka suorana ja varpaat kohti kattoa. Tukijalan tulee olla aktiivisena, polvi hieman koukussa.

Kumarru selkä suorana eteenpäin ja tunnet venytyksen reiden takaosan lihaksissa.

Kireät takareiden lihakset estävät ratsastaessa jalan rennon lasketumisen alas pitkin hevosen kylkiä.

© Riikka Kärsämä & Jonna Haataja

REIDEN ETUOSAN LIHASTEN VENYTYS

Seiso yhdellä jalalla ja vedä toista jalkaa pakaraa kohti. Pidä polvet lähellä toisiaan ja työnnä lantiota eteen. Venytyksen tunnet koukistetun jalan reiden etuosan lihaksissa.

Jos kärsit polvivaivoista, ole varovainen tämän venytyksen kanssa.

Ratsastaessa kireät reiden etuosan lihakset vaikuttavat jalan rentouteen.

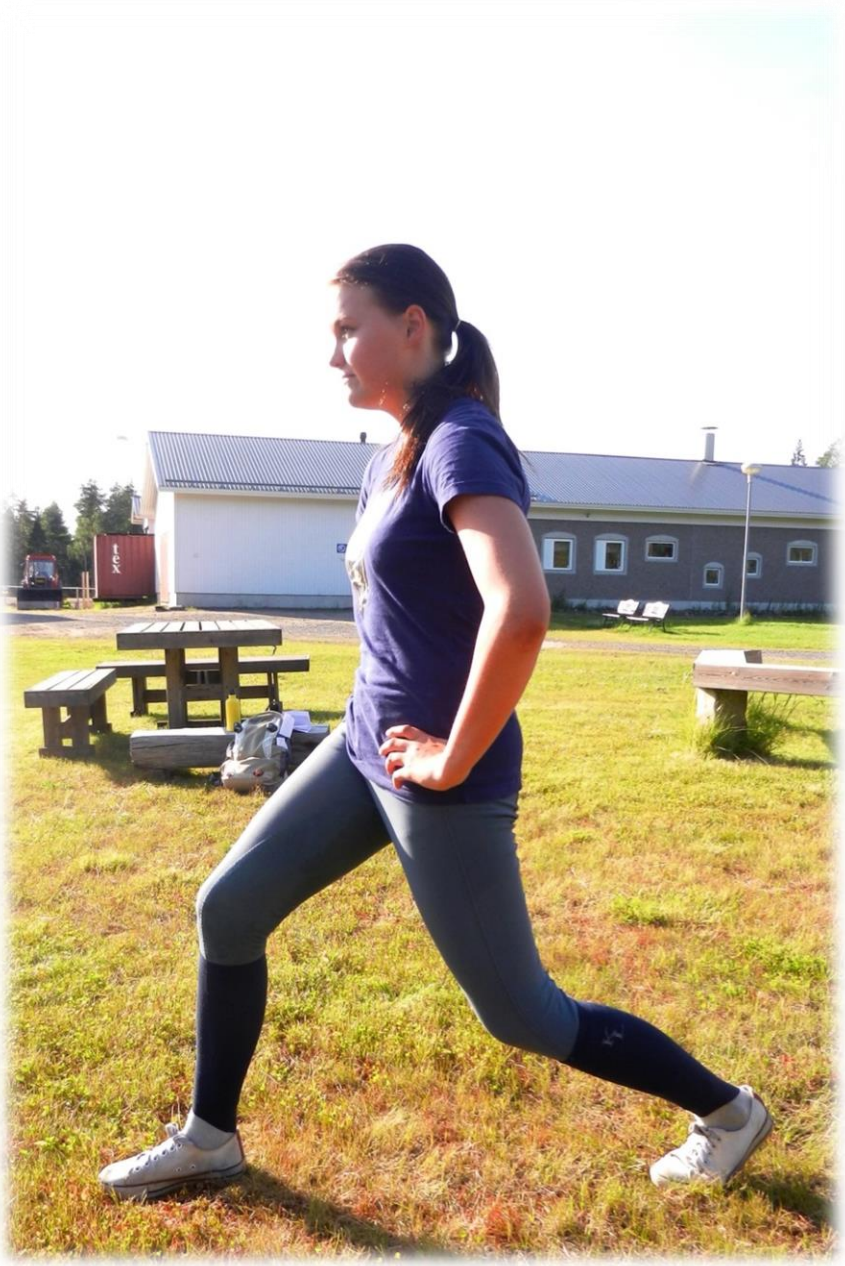
© Riikka Kärsämä & Jonna Haataja

LONKANKOUKISTAJIEN VENYTYS

Ota reilu askel eteen. Koukista etummaista jalkaa ja vie painoa sille. Työnnä lantiota eteenpäin. Pidä selkä suorana.

Voit säädellä venytyksen tehoa viemällä lantiota eteenpäin ja nostamalla takimmaisen jalan puoleisen käden ylös.

Ratsastaessa kireät lonkankoukistajat voivat aiheuttaa ”tuoli-istuntaa” estämällä jalan rentoutta.



© Riikka Kärsämä & Jonna Haataja

POHJELIHASTEN VENYTYS

Seiso suorassa ja tue varpaasi esimerkiksi vasten seinää. Pidä jalka suorana ja vie paino kohti varpaita. Venytyksen tunnet pohjelihaksissa.

Kireät pohjelihakset rajoittavat nilkan liikkuvuutta.

© Riikka Kärsämä & Jonna Haataja

ISON PAKARALIHAKSEN VENYTYS

Istu tuolilla toinen jalka vietynä toisen yli. Tuo koukussa oleva jalka kohti rintaa. Pidä selkä suorana ja vartalo eteenpäin. Tunnet venytyksen koukistetun jalan puoleisessa pakarassa.

Kireät pakaralihakset aiheuttavat ratsastaessa sen, etteivät istuinluut pääse kontaktiin satulan kanssa.

© Riikka Kärsämä & Jonna Haataja

KYLJEN JA ISON SELKÄLIHAKSEN VENYTYS

Seiso jalat lantion leveydellä ja vie kädet ristiin pään yläpuolelle. Kallistu hitaasti jommallekummalle sivulle ja pidä huoli ettet kallistu eteen. Pidä vartalo suorassa. Tunnet venytyksen kyljessä.

Ihmisellä jäykkä kylki taittuu kasaan, eli venyy huonosti ja jäykän puolen jalka kantaa mieluiten painoa. Istuinluut eivät tällöin pysy symmetrisesti satulassa.

© Riikka Kärsämä & Jonna Haataja

NISKAN LIHASTEN VENYTYS

Katso eteenpäin pää ylhäällä. Pidä kädet selän takana ja anna korvan painua rauhallisesti kohti hartiaa, venytyksen tunnet vastakkaisella puolella. Muista pitää hartiat rentoina alhaalla.

© Riikka Kärsämä & Jonna Haataja

RINTALIHASTEN VENYTYS

Seiso suorassa ja vie toinen käsi vasten seinää hieman koukussa. Käännä vartaloasi poispäin kädestä. Tunnet venytyksen rintalihaksissa koukistetun käden puolella.

Kireät rintalihakset aiheuttavat etukumaran ryhdin ja tuovat olkapäitä eteen.

© Riikka Kärsämä & Jonna Haataja

SELÄN LIHASTEN VENYTYS

Seiso haara-asennossa, kallistu nikama nikamalta eteen alas. Rentouta kädet, pää ja niska. Pidä jalat hieman koukussa ja aktiivisina. Tunnet venytyksen vartalon takaosassa. Nouse ylös selkä pyöreänä, nikama nikamalta.

Selän lihakset toimivat koko ajan aktiivisesti ratsastaessa . Muista rentouttaa ja venytellä niitä säännöllisesti.

© Riikka Kärsämä & Jonna Haataja

PALLEAHENGITYS

Aseta kätesi vatsan päälle. Hengitä sisään ja tunne kuinka vatsa nousee. Hengitä ulos ja vatsa laskeutuu alas. Myös lantionpohjan lihakset rentoutuvat hengityksen avulla.

Palleahengityksen avulla voit rentouttaa itsesi hevosen selässä ja tätä kautta myös hevonen rentoutuu.

© Riikka Kärsämä & Jonna Haataja

LÄHDE

- Walker. The anatomy of stretching, 2007.
- Häkkinen & Viitanen. Pennejä taivaasta ja muita istuntaharjoituksia, 2009.
- Von Dietze. Balance in movement- how to achieve the perfect seat, 2010.

© Riikka Kärsämä & Jonna Haataja