



RATSASTUKSEN TERVEYSPROFIILI

Anne-Maarit Hyttinen

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	3
2	TERVEYSPROFIILIN MÄÄRITTELYÄ	4
3	RATSASTUKSEN TAUSTAA	4
3.1	Yleistä ratsastuksesta	4
3.2	Ratsastuksessa tarvittavia ominaisuuksia	5
3.3	Ratsastuksen harrastajat	5
3.4	Miksi ratsastusta harrastetaan?	6
3.5	Harrastajakyselyn tulokset	7
4	RATSASTUSTAPAHTUMAN SISÄLTÖ	8
4.1	Ratsastustunnilla	8
4.2	Esimerkkiratsastustunti ja sisältöesimerkkejä	10
4.3	Ratsastajan venyttely	13
4.4	Ratsastus ja terveysliikunnan suositukset	13
5	RATSASTUKSEN PERUS- JA LAJITAITO-OMINAISUUKSIA	15
5.1	Perustaito-ominaisuuksia	15
5.2	Lajitaito-ominaisuuksia	17
6	RATSASTUKSEN TERVEYSVAIKUTUKSET	18
6.1	Vaikutukset aineenvaihduntaan ja kehon koostumukseen	20
6.2	Vaikutukset sydämeen ja verenkiertoelimistöön	20
6.3	Vaikutukset kestävyyskuntoon	20
6.4	Vaikutukset lihasvoimaan ja voimantuottoon	21
6.5	Vaikutukset motorisiin taitoihin	22
6.6	Vaikutukset tasapainoon	22
6.7	Vaikutukset luuston terveyteen	22
6.8	Riskit	22
7	RATSASTAJAN KUNTO-OHJELMAESIMERKKI OHEISHARJOITTELUUN	24
8	RATSASTUKSEN LAJIKUVAUKSET	25
8.1	Esteratsastus	25
8.2	Kouluratsastus	25
8.3	Kenttäratsastus	25
8.4	Lännenratsastus	25
8.5	Matkaratsastus	25
8.6	Vikellys	25
8.7	Islanninhevosaursastus	26
8.8	Vaellusratsastus	26
8.9	Vammaisratsastus	26
8.10	Valjakkoajo	26
9	LOPPUSANAT	27
	LÄHDEKIRJALLISUUS:	27



1. JOHDANTO

Hevonen on tuhansien vuosien ajan ollut mukana vaikuttamassa yhteiskunnan kehittämiseen. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan ratsastuksen harrastajia on Suomessa yli 160 000, ja määrä on tutkimusten mukaan kasvussa. Ratsastus tarjoaa yhtenä hevosharrastuksen lajina liikuntamahdollisuuden sekä lapsille, nuorille että aikuisille. Hevonen ei syrji myöskään erityisryhmien ratsastajia. Hevonen on siis merkittävässä asemassa suomalaisen terveyskunnan edistäjänä.

Hevosella on myös suuri merkitys psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä. Hevosen kanssa voi kehittää fyysistä kuntoaan ja irtautua arjen kiireistä. Tallin sosiaalinen verkosto on monelle tapa rentoutua ilman työmaailman hierarkioita ja paineita.

Hevosharrastus työllistää suuren joukon ihmisiä joko suoraan tai välillisesti maatalouden, hevostalouden, terveyden ja sosiaalihuollon, taiteen, välinevalmistajien ja matkailun piirissä.

Rakkaus hevoseen on aina yhdistänyt työ- ja harrastusmaailmaa ja yhdistää varmasti tulevaisuudessakin. Hevosen kanssa voi palata luontoon, lähelle omia juuriaan. Hevonen on aina rehellinen, se opettaa elämään tässä ja nyt. Se viestii omalla hiljaisella olemuksellaan ihmiselle kaiken, mitä hän on valmis vastaanottamaan psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena.

Perinteisesti ratsastusta on mietitty enemmän hevosen kautta. Ratsastajan toiminta on jäänyt toissijaiseksi terveysliikunnan tai urheilun näkökulmasta. Tämän terveysprofiilin tavoitteena on herättää lukija ajattelemaan ratsastusta ratsastajan näkökulmasta.

Suomen Ratsastajainliitto on ollut ensimmäisten lajien joukossa luomassa omalle lajilleen terveysprofiilia. Terveysprofiili on tehty osana Suomen Kuntoliikuntaliiton Sports Club for Health –ohjelmaa.

Suuret kiitokset professori, liikuntalääketieteen erikoislääkäri Olli J. Heinoselle Turun yliopistosta sekä Suomen Kuntoliikuntaliiton koulutuspäällikkö Pentti Hiltuselle tuesta, kannustuksesta ja erinomaisesta asiantuntija-avusta tätä työtä valmistellessani. Kiitos myös järjestöliikunnan päällikkö Eerika Laalo-Häikiölle kannustuksesta, avuliaisuudesta ja kiinnostuksesta kaikkia projektissa mukana olleita lajeja kohtaan.

Toivon, että tämä työ auttaa käsittelemään ratsastusharrastusta vastedes laajempänä ja merkityksellisempänä kokonaisuutena kuin aiemmin.

Anne-Maarit Hyttinen
Fysioterapeutti (AMK)
Ammattivalmentaja
Lit-yö Valmennus ja testausopin maisteriohjelma



AH MovingFysio

2. TERVEYSPROFIILIN MÄÄRITTELYÄ

Terveysprofiilityön tavoitteena on analysoida ratsastuksen terveysvaikutukset laaja-alaisesti, myös mahdolliset riskitekijät huomioiden sekä rakentaa malleja turvalliseen ja tehokkaaseen oheisharjoitteluun. Jatkossa terveysprofiilista saadut tiedot ovat osa ratsastuksen koulutustoimintaa.

WHO (World Health Organization) määrittelee terveyden seuraavasti: ”Täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei ainoastaan sairauden puuttumista.” Terveyskunto sisältää sellaiset fyysisen kunnon osa-alueet, joilla on yhteyksiä terveyteen sekä toimintakykyyn ja joita on mahdollisuus parantaa liikunnalla. Kaikkea sellaista fyysistä aktiivisuutta, joka tehokkaasti ja turvallisesti ylläpitää ja parantaa terveyskuntoa tai sen tiettyjä osia, kutsutaan terveysliikunnaksi. Terveysliikunnan tulee olla kohtuullista, säännöllistä ja jatkuvaa. Yksittäinen kävely- tai ratsastuslenkki ei ole terveysliikuntaa. Vasta toistuva säännöllisyys tuo mukanaan myönteisiä terveysvaikutteita.

Terveyttä voidaan katsoa lääketieteen, psykologian, sosiologian tai vaikkapa kansanterveystieteen näkökulmasta. Terveys voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen, emotionaaliseen, hengelliseen ja yhteiskunnalliseen terveyteen.

Ratsastuksen vankkana osa-alueena on fyysisen terveyden ohella psyykkinen terveys. Myös yhteiskunnallinen terveys on toiminnassa vahvasti mukana. Ratsastuksessa fyysisenä terveytenä voidaan pitää kehon mekaanisen toimintakyvyn ominaisuuksia. Ratsastus kehittää pääasiallisesti taito-ominaisuuksia, joiden kehittymisen pohjana on hyvä fyysinen peruskunto.

Psyykkinen terveys, johon liittyy vahvasti myös emotionaalinen terveys, on yksi lajin peruspilareita. Ratsastajan on tunnettava sekä hevosen että itsensä välittämät tunnetilat. Ratsastajan tunnetilat heijastuvat välittömästi hevoseen ja tätä kautta koko suoritukseen. Yhteiskunnallinen terveys näkyy tallin sosiaalisessa toiminnassa, sen turvallisuudessa ja arvoissa.

Tämän terveysprofiilin työkaluina on ollut mm. verkkokysely, joka lähetettiin kaikille Suomen Ratsastajainliitto ry:n (SRL) jäsentälleille. Kyselyyn sai vastata myös liiton nettisivuilla sekä Facebook -sivustolla. Työn taustalla ovat olleet Ratsastuksen lajianalyysi ja Ratsastajan Kunto-Opas sekä uusimmat ratsastukseen liittyvät tutkimukset ja opinnäytetyöt.

3. RATSASTUKSEN TAUSTAA

3.1 YLEISTÄ RATSASTUKSESTA

Ratsastusta on harjoitettu tuhansia vuosia. Alkuaikojen liikkumistavasta on kehittynyt useita harrastus- ja kilpailumuotoja, kuten esteratsastus, kouluratsastus, kenttäratsastus, matkaratsastus, valjakkoajo, lännenratsastus, vikellys, islanninhevosten askellajikilpailut sekä vammaisratsastus. Este-, koulu- ja kenttäratsastus ovat olympialajeja, vammaisratsastus kuuluu paralympialajeihin. Kaikissa lajeissa, vikellystä ja valjakkoajoa lukuun ottamatta, perusratsastustaidon ja tekniikan harjoittelu noudattaa suurelta osin samoja perusperiaatteita. Ratsastusta voidaan hyödyntää myös fysioterapiassa ratsastusterapiamuotona.

Ratsastus on ihmisen ja hevosen välistä yhteistyötä sekä fyysisellä että psyykkisellä tasolla. Hyvän fyysisen ja motorisen kunnon lisäksi ratsastus vaatii ratsastajalta hyvää tasapainoa ja hevosen lajinomaisen käyttäytymisen ymmärtämistä. Ratsastajan on otettava huomioon oman käyttäytymisensä, toimintatapojensa, liikkeidensä sekä ympäristön vaikutukset hevosen käyttäytymiseen ja oppimiseen. Hevonen oppii jatkuvasti ihmisen läsnä ollessa ja käyttäytyy tilanteiden ja oppimistasonsa mukaisesti.

Ratsastus voidaan aloittaa hyvinkin nuorena, jopa 3–4-vuotiaana esimerkiksi talutusratsastuksessa. Tällöin lapsi saa kokea, miltä hevosen liikkeet ja eri askellajit tuntuvat, mitä tasapaino ja eläimen läheisyys merkitsevät. Itsenäisen ratsastuksen aloitukseksi suositellaan kuitenkin vähintään 8 - 10 vuotta, jolloin lapsella on paremmat fyysiset valmiudet hallita hevosta. Tässä iässä myös lapsen tasapaino-ominaisuudet ovat kehittyneet tarvittavalle tasolle.

Lapsi oppii suurimman osan motorisista taidoistaan ennen kouluikää. Niitä voi kuitenkin oppia ja monipuolistaa myös noiden ikävuosien jälkeen. Lapsen ja nuoren kehityksessä on otettava huomioon myös biologinen kypsymistaso. Eri-

tyisesti nuorten kohdalla tasapaino- ja kuntotestien tulokset voivat kasvuiässä olla hyvinkin vaihtelevia. Ratsastuksen kannalta erittäin oleellinen tasapaino alkaa heikentyä 50 ikävuoden jälkeen, mikäli sitä ei harjoiteta. 50–55 -vuotiaiden tasapaino on jo keskimäärin heikempi kuin 30–35 -vuotiaiden.

Ratsastusta voidaan jatkaa hyvin iäkkääksikin saakka, eikä ikä ole lajissa esteenä myöskään kilpa- tai huippu-urheilulle. Valmennuksessa ja opettamisessa tulee kuitenkin ottaa huomioon elimistön normaalit ja urheilun mukanaan tuomat ikään liittyvät muutokset. Harjoitteiden ja valmennuksen sopivuus ja rasiustaso on aina arvioitava yksilöllisesti. Parhaimmillaan suunnitelmallinen valmennus ennaltaehkäisee iän ja urheilun mukanaan tuomia muutoksia, ylläpitää tasapainoa ja parantaa elämän laatua sekä fyysisesti että psyykkisesti.

3.2 RATSASTUKSESSA TARVITTAVIA OMINAISUUKSIA

Suorituksen onnistumiseen tarvitaan urheilulajista riippumatta sekä kehon hallintaa, fyysistä kuntoa että välinehallintaa (kuvio 1). Kehon hallinnan olennainen osa on tasapaino. Ratsastuksessa tärkeimpinä ominaisuuksina voidaankin pitää ratsastajan tasapainoa sekä kehonhallintaan liittyviä muita ominaisuuksia, kuten hyvää fyysistä (kestävyys- ja lihaskunto) kuntoa sekä välinehallintaa, joiden avulla saavutetaan tarvittava kehon koordinaatio lajitaitojen omaksumista varten. Ratsastajan hyvä fyysinen kunto auttaa sekä oman kehon että hevosen hallinnassa.

Kuvio 1. Kehon koordinaation peruspilarit ratsastuksessa (mukailtu Hämäläinen, 2009)



Ratsastuksen tärkein elementti on keskikeho. Ratsastaja ohjaa hevosta kaikkiin suuntiin ensisijaisesti keskikehon painopisteen säätelyn avulla, mikä vaatii hyvää keskivartalon ja lantion asennon hallintaa. Tällöin puhutaan istunnasta. Oikea istunta sekä apujen käyttö edistävät hevosen ja ratsastajan tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä sekä lisäävät ratsastussuorituksen turvallisuutta. Oikean istunnan perustana on hyvä tasapaino, ryhti sekä kehon lihastasapaino.

Ratsastuksessa ”välineenä” on hevonen. Hevosen hallinta edellyttää ratsastajalta laaja-alaista hevosen käyttäytymisen ymmärtämistä. Ratsastuksen tekeekin haasteelliseksi juuri elävä ”urheiluväline”.

3.3 RATSASTUKSEN HARRASTAJAT

Erityisesti aikuisten innostuminen ratsastuksesta on lisääntynyt ratsastuksen harrastajamääriä Suomessa 2000-luvulla huomattavasti.

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan aikuisten ratsastuksen harrastajien määrä on kasvanut huomattavasti. Kansallista liikuntatutkimusta on tehty reilun 15 vuoden ajan. Ensimmäisenä tutkimusvuonna 1994 aikuisia 19–65 -vuotiaita ratsastuksen harrastajia oli 22 000, kun vuoden 2009 – 2010 tutkimuksessa aikuisten ratsastajien määrä oli jo lähes nelinkertainen, 81 000. Aikuisia ratsastuksen harrastajia on tutkimuksen mukaan lähes yhtä paljon kuin esimerkiksi aikuisia tenniksen (80 000), luistelun (88 000) tai jääkiekon (99 000) harrastajia. Aikuisten harrastuksena ratsastus ohittaa reilusti esimerkiksi pesäpallon, jota harrastaa Suomessa reilut 20 000 aikuista. Ratsastus kuuluu Suomessa 20. suosituimman aikuisten liikuntaharrastuksen joukkoon.

Ratsastuksen suosion kasvu näkyy myös Ratsastajainliiton jäsenmäärissä. Vuonna 2000 liitolla oli jäseniä hieman alle 29 000 kun vuonna 2010 jäsenmäärä oli jo yli 48 000. Kasvu selittyy pääosin juuri aikuisten ratsastajien määrän kasvulla, sillä nuorten osuus jäsenistä on pysynyt viime vuosina vakaalla tasolla. Ratsastajainliitto arvioi, että kesäaikaan, kun ratsastusharrastuksessa on ”huippusesonki”, sitä harrastaa jopa 160 000 suomalaista.

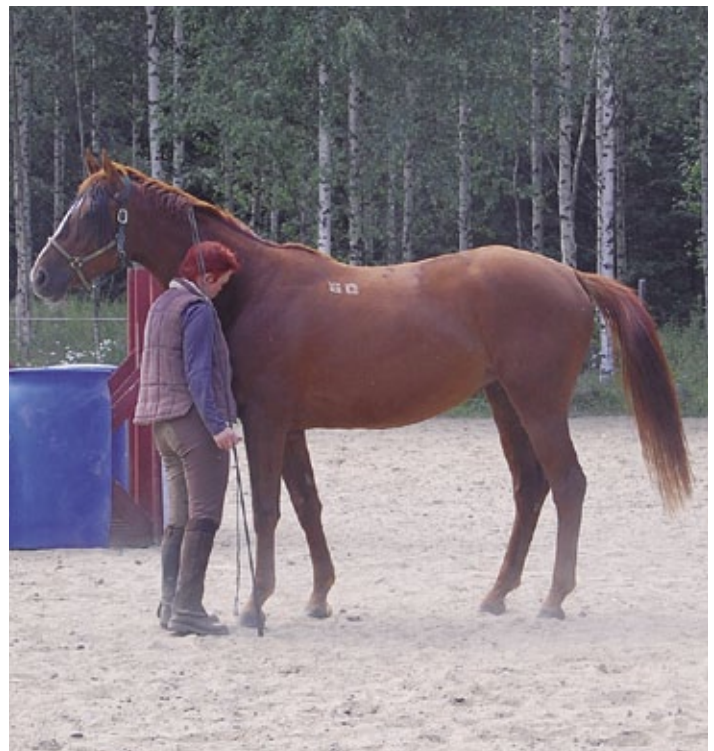
Suomen Ratsastajainliiton jäsenistä noin 60 prosenttia on aikuisia ja noin 40 prosenttia alle 18-vuotiaita nuoria. Etenkin aikuiset naiset harrastavat ratsastusta: aikuisista liiton jäsenistä 93 prosenttia on naisia ja seitsemän prosenttia miehiä. Ratsastus onkin nousemassa merkittäväksi aikuisten naisten harrastukseksi.

Yhä useampi aikuinen myös miettii ratsastuksen aloittamista. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan lajin aloittamista pohtivia aikuisia on 67 000. Ratsastus on niiden 11 harrastuksen joukossa, joiden aikuisharrastajamäärät ovat kasvaneet johdonmukaisesti viimeisen reilun 15 vuoden aikana, jolloin Kansallisia liikuntatutkimuksia on tehty. Muita lajeja tässä joukossa ovat esimerkiksi golf, jääkiekko, salibandy ja sauvakävely.

3.4 MIKSI RATSASTUSTA HARRASTETAAN?

Rakkaus hevosiin ja elävän olennon kanssa toimiminen ovat useiden tutkimusten valossa vahvin yhteinen nimittäjä sekä harraste- että kilpaurheilussa. Ratsastus on vaikuttava kokemus sekä fyysisesti, psyykkisesti että sosiaalisesti.

Ratsastus näyttäytyy erilaisena eri ikäkausina. Lapsilla hevosharrastus alkaa usein fanivaiheesta, jolloin aloittelevan, useimmiten tyttöratsastajan, hevoskokemukset perustuvat enemmän haaveiluun ja hevoskirjojen ja -lehtien lukemiseen kuin todellisuuteen. Tätä seuraavassa leikkivaiheessa aletaan puuhaillla tallilla ja opetellaan hevosten hoitamista. Vastuuvaiheessa lapsista ja nuorista tulee ”asiantuntijoita”, jotka osaavat jo toimia yhteistyössä hevosen kanssa. Heidän vaikutusvaltansa tallilla kasvaa iän, kokemusten ja ystävyyssuhteiden myötä. Talleissa on tietty hierarkia, ja parhaimmillaan se toimii lapsen ja nuoren turvallisena kasvuympäristönä ja ratsastuksen tapakulttuurin oppipaikkana. Pojat hakevat tallilta hoivaamisen sijaan tyttöjä useammin vauhtia ja jännitystä, mikä sekin on hevosten kanssa mahdollista.



Aikuiset ratsastajat hakevat tallilta hyvin moninaisia asioita. Osa ratsastajista keskittyy suoritussuuntautuneeseen urheiluun, jolloin päämääränä on tulosten parantaminen, niiden mittaaminen ja maksimoiminen. Terveyslääkintäsuuntautuneet ratsastajat hakevat ratsastuksesta nimenomaan sen terveysvaikutuksia ja päämäärät ovat terveyden kohentamisessa. Elämyksiä hakeva ryhmä nauttii ratsastuksen elämyksellisyydestä. Samanhenkinen porukka voi lähteä hevosella maastoon tai vaeltamaan, jolloin tärkeintä ovat liikkumisen tuoma nautinto ja hyvä yhteishenki.

Laji vaatii keskittymistä, mielen hallintaa ja aistien avoimuutta. Ratsastusterapian kautta on saatu hyviä tuloksia motoriikan hallinnan kehittymisen lisäksi mm. aggressiivisuuden ja ylivilkkouden hallintaan. Ratsastus voi auttaa irtaantumaa arjen kiireistä ja kanavoimaan ajatukset yhteen asiaan kerrallaan. Hevosen läheisyys ja vilpittömyys ovat monelle merkittävä tekijä. Jo pelkkä läsnäolo, hevosen hoitotilanne ja hevostoiminnan seuraaminen ovat rauhoittava kokemus. Onnistumisen kokemukset sekä hoito- että ratsastustilanteessa ja yhteisen kommunikaation löytäminen hevosen kanssa vaikuttavat psyykeen positiivisesti. Ratsastuksessa voi opetella myös käsittelemään epäonnistumisia, kanavoimatta niitä hevoseen.

Ratsastustalli on sosiaalinen toimintaympäristö, jonne usein tullaan viettämään aikaa. Hevosharrastajien sosiaaliset verkostot ovat laajat. Tallilla opitaan sääntöjä, toimintamalleja ja tiimityötä. Parhaimmillaan talliyhteisö luo turvallisuuden tunnetta. Laji ei eriarvoista ratsastajia fyysisestä näkökulmasta tai sosiaalisen aseman kautta, vaan lähes kaikilla on mahdollisuus harrastaa tasa-arvoisesti.

3.5 HARRASTAJAKYSELYN TULOKSET

Kyselyyn vastasi kaikkiaan 2860 ratsastajaa, joista 97 prosenttia oli naisia. Vastaaajien osuus koko harrastajamäärästä (160 000) oli 1,8 %. Eniten vastaajia oli ikäryhmässä 31–40 vuotta (24,8 % vastaajista), mutta lähes yhtä paljon vastaajia oli myös ikäryhmissä 10–20 ja 21–30 vuotta. Vastajaat olivat aktiivista väkeä, jopa 45,5 % vastanneista harrasti ratsastusta neljä kertaa viikossa tai enemmän.

Suurin osa vastaajista oli aloittanut ratsastuksen jo lapsena. Eniten lajia harrastettiin ratsastuskouluissa (35,7 %), ja huomattavaa oli, että yli puolet vastaajista ei lainkaan harrastanut kilpailemista. Ylivoimaisesti tärkeimmät syyt ratsastusharrastukseen olivat hevonen ja rakkaus hevosiin.

Kaikista kyselyyn vastanneista 49 % kävi ratsastustunneilla ja 34 % valmennuksissa kerran viikossa. Valmennustunti tähtää kokonaisvaltaisempaan ratsukon valmennukseen, kun taas ratsastustunti voi olla kertaluonteinen kokeilu tai kokemus. Ratsastustunnillakin voi olla valmennuksellisia piirteitä.

Hevosharrastuksesta kärsii esimerkiksi perhe-elämä vastanneista vajaan 30 % mielestä. Syytä tähän olivat pääasiassa ajan ja rahan puute. Luku kuvastaa, että hevostoiminta on jossain määrin elämäntapa, joka väistämättä vaikuttaa muuhun elämään ja sen suunnitteluun. Yli 23 % vastaajista käytti ratsastusharrastukseen 500 € tai enemmän kuukaudessa, mikä on merkittävä summa.

Lähes kolmannes vastaajista harrasti myös muita liikuntalajeja vähintään neljä kertaa viikossa. Suosituimpia liikuntalajeja olivat kävely, kuntosaliharjoittelu, pilates ja agility. Koiran kanssa ulkoilu oli myös monelle tärkeä liikuntatapa. Yli 80 % vastaajista aikoi jatkaa ratsastusta niin kauan kuin kykenee.

Ratsastajien käsitys heidän omasta terveydentilastaan oli hyvä. Yli 90 % vastaajista arvioi terveydentilansa hyväksi tai erittäin hyväksi ja lähes 90 % oli sitä mieltä, että ratsastus vaikuttaa heidän terveydentilaansa paljon tai erittäin paljon. Myös ratsastajien kuntotestiin liittyvän esitietolomakkeen terveyskysely tukee ratsastajien omakohtaista näkemystä siitä, että he kokevat olevansa keskimääräistä paremmassa kunnossa.

Väittämissä korostuu ratsastajien näkemys lajin positiivisista vaikutuksista. Lähes 85 % vastaajista oli täysin tai lähes samaa mieltä siitä, että ratsastuksen harrastaminen on tärkein terveyteen positiivisesti vaikuttava tekijä. Lähes 90 % vastaajista oli saanut ratsastuksen parista uusia ystäviä.

4. RATSASTUSTAPAHTUMAN SISÄLTÖ

Ratsastusta voi harrastaa itsekseen esimerkiksi omalla tai lainahevosella, mutta pääasiallisesti ratsastuksen harrastaminen tarkoittaa ratsastustunneilla käymistä ratsastuskoulussa. Ratsastajille tehdyn kyselytutkimuksen mukaan tuntiratsastajan liikunta ratsain on keskimäärin 40–60 minuuttia viikossa. Kaikista vastaajista 70 % käy tunneilla kerran viikossa. Kaksi kertaa viikossa tunneilla käy noin 20 % ja vielä useammin vain alle viisi prosenttia vastaajista.

Oikein suunniteltuna ratsastustunti ei ole pelkästään liikuntatunti, vaan siihen sisältyy parhaimmillaan monia elementtejä, jotka lisäävät perusratsastussuorituksen rasittavuutta ja joilla voidaan parantaa ratsastuksen terveysvaikutuksia.

Ratsastustallille tullaan yleensä hyvissä ajoin ennen tunnin alkua tapaamaan harrastuskavereita ja keskustelemaan ratsastuksesta ja hevostista. Usein ratsastuksen sosiaalinen merkitys korostuu juuri näissä tilanteissa. Matka tallille ja takaisin kotiin kannattaisi, mikäli mahdollista, tehdä jalan, pyöräillen, sauvakävellen tai muulla tavalla liikkuen, jolloin kestävyysliikuntaa saataisiin lisättyä. Hevonen valmistellaan ja hoidetaan ennen ja jälkeen ratsastustunnin. Jos tämä mahdollisuus annetaan ratsastajille, se kannattaa hyödyntää ratsastuksen terveysvaikutusten lisäämiseksi. Talleilla voitaisiinkin lisätä ratsastajien omaehtoista, ratsastussuoritukseen valmistavaa liikuntaa vaikkapa vapaaehtoisohjaajien voimin terveysvaikutusten lisäämiseksi.

Perusratsastustunti sisältää pääsääntöisesti vain lajiharjoittelua. Lajiharjoittelussa kehittyviä osa-alueita ovat pieneltä osin kestävyyskunto ja suurelta osin liikehallintakyvyt. Ratsastustunti on rakennettu pitkälti hevosen fyysisen harjoittelun näkökulmasta. Ratsastajan osalta pääpaino on taito-ominaisuuksien kehittämisessä.



Ratsastustunnilla ryhmädynamiikan, hevosten mielentilan sekä ratsastajan fyysisen ja psyykkisen mielentilan yhteensovittaminen on haastavaa, mikä erottaa lajin olennaisesti muista yksilö- ja ryhmäliikuntalajeista. Ratsastus on ryhmässä toteutettava yksilölaji, jossa ryhmäkoko on usein 5-10 ratsukkoa. Opettaja ohjaa jokaista ratsukkoa yksitellen. "Liikuntavälineenä" on elävä laumaeläin, jonka mielenliikkeitä täytyy osata lukea ja tulkita. Tunnin kulkuun vaikuttavat hevoslauman ja ratsastusryhmän käyttäytyminen ja vireystila sekä monet ulkopuoliset tekijät, kuten luonnon olosuhteet, lämpötila ja erilaiset odottamattomat, tuntia vaikeuttavat tekijät. Harjoitus ei aina sujuu odotetulla tai suunnitellulla tavalla. Tunnin kulkua helpottaa huomattavasti se, että ratsut ovat rutinoituneita opetushevosia ja ratsastajat on valittu tunneille tasoryhmittäin. Tällöin tuntiin voidaan sisällyttää ratsastajaa kehittäviä elementtejä monipuolisemmin ja turvallisemmin.

Normaali ratsastustunti ei yleensä ole hevoselle fyysisesti kovin rasittava suoritus. Henkisesti suoritus voi kuitenkin olla hyvinkin rasittava, riippuen suoritettavasta tehtävästä, ratsastajasta, ympäristöstä jne. Tutkimusten mukaan hevonen tarvitsee intensiivisessä valmennuksessa/tunnilla lepotaukoja noin viiden minuutin välein jaksakseen keskittyä tehtävään täydellisesti. Kokonaisuuden huomioiminen luo haasteita tuntisisällön rakentamiseen terveysliikunnan näkökulmasta ja haasteita myös terveysliikunnan vaikutusten analysointiin. Ratsukon työskentelyn ohjaamisessa on tärkeintä, että opettaja/valmentaja kykenee lukemaan ja havainnoimaan ratsukkoa kokonaisuutena. Hänen tulee toimia jokaisella tunnilla sekä ihmis- että hevoslähtöisesti ja yksilöllisesti sen mukaan, mitä toimintaa tai harjoituksia kyseinen hevonen tai ratsastaja sillä hetkellä tarvitsee.

Nämä elementit tekevät ratsastuksesta mielenkiintoisen ja haasteellisen harrastusmuodon ikäkaudesta riippumatta.

4.1 RATSASTUSTUNNILLA

SRL:n Ratsaille-opas antaa seuraavia neuvoja ratsastustuntia varten:

- Ratsaille noustessasi hevosen on seistävä paikallaan.
- Satulaan noustaan hevosen vasemmalta puolelta. Tarvittaessa avustaja voi pitää hevosesta kiinni ja auttaa satulaan nousussa.
- Tunnin alussa jalustimet säädetään sopiviksi ja satulavyö kiristetään.
- Ratsastustunti aloitetaan käynnissä vapain ohjin.
- Ratsastustunnin kesto ja sisältö vaihtelevat eri talleilla. Yleensä ratsastustunnin kesto on yksi tunti.
- Ratsastajat ratsastavat samantasoisissa ryhmissä.
- Taitojen kehittyessä siirrytään yhä monipuolisempiin harjoituksiin.
- Laukkaaminen aloitetaan yleensä riittävän tasapainon kehittyttyä.
- Edistyminen ratsastuksessa on yksilöllistä ja jokainen saa kehittyä omaan tahtiinsa.
- Ensimmäiset tunnit ratsastetaan yleensä kentällä tai maneesissa ohjatusti.
- Maastoratsastuksen ja esteiden aika on myöhemmin, kun perusratsastus on hallittua.
- Opetushevoset ovat yleensä hyvin koulutettuja ja rauhallisia. Silti kyseessä on eläin, joka voi myös esim. pelästyä. Tämän vuoksi turvallisuuteen on panostettava oikeiden varusteiden ja ammattitaitoisen ohjauksen avulla.

Ratsastustunnin jälkeen:

- Ratsastustunnin päätyttyä kiitä hevosta taputtamalla ja löysää satulavyö.
- Kun hoidat itse hevosen tuntisi jälkeen, opit arvokkaita hevostaitoja ja samalla saat erityisen kontaktin ratsastamaasi hevoseen.
- Jos hevonen on hikinen, se pitää pyyhkiä kostealla sienellä tai suihkuttaa.
- Kysy loimituksesta ja kuraisten jalkojen pesusta aina tallin henkilökunnalta; käytäntö vaihtelee talleittain ja vuodenajoin.
- Pese lopuksi kuolaimet ja puhdista suojat.
- Vie varusteet takaisin nimetyille paikoilleen.
- Ratsastuksen jälkeen on hyvä omatoimisesti venytellä, opettajalta voi pyytää lisävinkkejä harjoitteluun.

Monipuoliseen ratsastustuntiin tulisi aina sisältyä sekä hevosen että ratsastajan alkulämmittely ja loppujäähdytely. Ratsastustunnin ja siihen liittyvän esimerkkitoiminnan sisältö on esitelty taulukossa 2. Laajempaan tuntiajattelumalliin tarvitaan lajissamme vielä kulttuurin muutosta sekä opettajien ja valmentajien syventävää koulutusta lajiin valmistavista harjoitteista myös ratsastajan näkökulmasta. Hevonen verrytellään pääsääntöisesti hyvin. Tunnin pääsisältöä ratsastajan näkökulmasta kannattaa miettiä esim. herkkyykskausien kautta (taulukko 1), jolloin tärkeimpiä kehittymässä olevia elementtejä voidaan optimaalisesti harjoittaa.

Taulukko 1. Ratsastajan herkkyykskaudet

HARJOITETTAVIEN OMINAISUUKSIIEN HERKKYYSKAUDET ERI IKÄISILLÄ						
HARJOITETTAVA OMINAISUUS	6v.	9v.	12v.	15v.	18v.	21v.
Nivelten liikkuminen	—————	—————	—————	—————	—————	—————
Motorinen oppiminen	—————	—————	—————	—————	—————	—————
Tasapaino, ketteryy	—————	—————	—————	—————	—————	—————
Koordinaatio	—————	—————	—————	—————	—————	—————
Liikenopeus	—————	—————	—————	—————	—————
Kimmoisuus	—————	—————	—————	—————	—————
Nopeusvoima	—————	—————	—————	—————	—————
Aerobinen kestävyys	—————	—————	—————	—————
Anaerobinen kestävyys		—————	—————	—————	—————
Maksimivoima			—————	—————	—————
Lihaskestävyys	—————	—————	—————	—————	—————
Harjoitusvaiheet	Yleinen Taidon edellytykset		Lajikohtainen Taidon opettaminen		Huipulle Taidon hiominen	
Herkkyykskausi	6–12 v.		13–15 v.		16–20 v.	
Valmistava harjoitus	Koordinaatiotaito		Nopeus		Kestävyys	
Harjoittelu	Monipuolisuus-tasapaino		Kimmoisuus		Voima	
	Taitava ja ketterä →		Kimmoisa →		Voimakas ja kestävä	

Ratsastuksenopetuksessa on lajista ja tehtävästä riippumatta otettava huomioon ratsastajan ryhti sekä oikean asennon merkitys ratsastussuoritukseen. Ratsastajaa on ohjeistettava, miten tämän kehoa säästävän ja turvallisuutta lisäävän asennon voi saavuttaa. Ratsastuksenopettajan on siis tiedettävä kohtalaisen paljon hevosen, ihmisen ja ratsastuksen biomekaniikasta, hermoston ja lihasten toiminnasta, kestävyyskunnan kehittämisestä ja anatomiasta kyetäkseen ohjaamaan ratsastajaa sekä laji- että oheisharjoittelussa ja perustelemaan harjoittelun vaikutukset. Tällä hetkellä opettajakoulutus keskittyy pitkälle hevosen anatomian ja fysiologian ymmärtämiseen. Tähän on kuitenkin tulossa muutos parempaan koulutus uudistuksen myötä.

Ratsastus on erinomainen laji kehittämään suurinta osaa herkkyykskausitaulukon osa-alueita!

TAULUKKO 2: Ratsastustuntiin liittyvän toiminnan sisältö (Hyttinen, 2011)

Ratsastustuntiin liittyvät tapahtumat	Tallille autolla... vai pyöräillen, kävellen, sauvakävellen...?	Hevosen hoito ja tallitoimet 15–60 min.	Ratsastajan omaehtoinen alkuverryttely 5–15 min.
Kehittyvä osa-alue	PERUSKESTÄVYYS	PERUSKESTÄVYYS	LIKKUVUUS, KIMMOISUUS, KOORDINAATIO
Liikuntapiirakka	Reipasta, tai rasittavaa liikuntaa	Vastaa kevyitä tai keskiraskaita kotitöitä	Lihaskuntoa ja liikehallintaa
	<ul style="list-style-type: none"> Mahdollisuus oman kunnon ylläpitämiseen/kohottamiseen ja oheisliikuntamuotojen harrastamiseen 	<ul style="list-style-type: none"> Sosiaalinen tapahtuma sekä hevosen että talliympäristön kesken Valmisteleo ratsastajan ja hevosen välistä yhteistyötä 	<ul style="list-style-type: none"> Valmistaa ratsastajan suoritukseen Vähentää liikuntavammariskejä Helpottaa hevosen työskentelyä

4.2 ESIMERKKIRATSASTUSTUNTI JA SISÄLTÖESIMERKKEJÄ

Ratsastustunti voi sisällöltään olla hyvin monenlainen riippuen opettajan/valmentajan ammattitaidosta ja kokemuksesta. Se voi olla puhtaasti perinteitä noudattaen hevoslähtöistä ja ratsastajan lajitaitoihin pohjautuvaa, tai siihen voi sisällyttää myös ratsastajaa ja ratsastajan kuntoa kehittäviä osa-alueita. Ehdottoman tärkeää olisi, ratsastuslajista riippumatta, että ratsastajaa ohjattaisiin tekemään lajiharjoittelua valmistavan oheisharjoittelun kautta. Tällöin ratsastuksen terveysvaikutukset saataisiin optimoitua ja pienennettäisiin lajiin liittyviä riskejä.

Valitettavan usein ratsastajan oma alkulämmittely ja loppujäähdyttely jäävät kokonaan tekemättä. Se ei kuulu ratsastuskulttuuriin eikä sen merkitystä olla riittävästi sisäistetty. Moni ratsastaja kokee, ettei halua maksaa tunnilla muusta kuin varsinaisesta ratsastamisesta. Tämä luokin opettajille ja valmentajille suuren haasteen lajin kehittymisen kannalta. On kuitenkin selvää, että ratsastajan keho on huomattavasti valmiimpi toimimaan hyvän alkulämmittelyn jälkeen. Se on sekä ratsastajalle että hevoselle säästävämpää ja lisää ratsastuksen turvallisuutta.

ALKULÄMMITTELY:

Ratsukko, eli ratsastaja ja hevonen, on kokonaisuus. Kaikkiin ratsastustunteihin olisi lajista riippumatta hyvä sisällyttää hevosen verryttelyn ohella myös ratsastajan lämmittelyosuus. Usein käy niin, että ratsastajan lihaksisto on lämmentynyt vasta puolessa välin tuntia, jolloin tunnin anti jää ohueksi ja riskit tapaturmiin kasvavat.

RATSASTAJA: Maasta käsin kävely joko hevosen kanssa tai ilman: 10 minuuttia reipasta kävelyä. Mikäli teet liikkeitä hevosen kanssa, muista huomioida hevonen. Totuta hevonen alkulämmittelyysi ja loppujäähdyttelyysi.

Kävelyyn kannattaa sisällyttää esimerkiksi lonkan koukistajia venyttävät ja liikkuvuutta lisäävät pitkät askeleet, pakara- ja reiden etuosan lihaksia aktivoivat polvennostot, pitkät kyykkyaskeleet, reiden lähentäjiä ja loitontajia aktivoivat sivuristiaskleet. Sivuristiaskeliin kannattaa sisällyttää myös vartalon kiertoja, jolloin lihasaktivaatiota saadaan lisää. Nämä liikkeet lisäävät kehon hallintaa sekä liikkuvuutta ja aktivoivat keskikehon lihaksistoa. Ylävartaloa kannattaa lämmitellä mm. seuraavien liikkeiden: olkavarren pyörytykset eteen - taakse sekä rintarangan avaukset lisäämään liikkuvuutta. Vasta tämän jälkeen nousee ratsaille.

HEVONEN: Hevosen ruumiinlämpö on noussut varsinaiseen harjoittelulämpötilaan vasta vajaan puolen tunnin verryttelyn jälkeen. Tällöin lihaksisto on valmis ottamaan vastaan varsinaista treenausta edellyttäen, että verryttely on sujunut oikeaoppisesti, irrottavasti ja rentouttavasti. Kävely ratsastajan vierellä on osa alkuverryttelyä. Hevonen tarvitsee kuitenkin myös vauhdikkaampaa verryttelyä oman lihaksistonsa lämmittämiseksi.

- Hevonen ratsastetaan huolellisesti pyöreäksi eteen-alas.
- HUOMIOI AINA HEVOSEN KUULIAISUUS!
- Huomioi myös aina tempo ja tahti!
- Ei liian hidas, hevonen aina pohkeen edessä.

RATSASTUSTUNTI Kesto: 40 min.-1h	Ratsastajan omaehtoinen loppuverryttely 5-15 min.	Hevosien hoito ja tallitoimet 15-60 min.	Tallilta autolla... vai pyöräillen, kävelen, sauvakävelen...?
PERUSKESTÄVYYS, LIIKEHALLINTA JA LIHASKUNTO	LIIKKUVUUS, KIMMOISUUS, KOORDINAATIO	PERUSKESTÄVYYS	PERUSKESTÄVYYS
Reipasta liikkumista	Lihaskuntoa ja liikehallintaa	Vastaa kevyitä tai keskiraskaita kotitöitä	Reipasta, tai rasittavaa liikuntaa
Lajitaidot: <ul style="list-style-type: none"> • Tasapaino • Reaktiokyky • Ohjauskyky • Orientoitumiskyky • Yhdistelykyky • Ketteryys • Käden ja jalan taitavuus • Sopeutumis- ja mukautumiskyky • Liiketunto- ja erottelukyky • Rytmityskyky • Ennakointikyky • Kyky lukea hevosta 	<ul style="list-style-type: none"> • Vähentää liikuntavammariskejä 	<ul style="list-style-type: none"> • Sosiaalinen tapahtuma sekä hevosen että talliympäristön kesken • Valmistelee ratsastajan ja hevosen välistä yhteistyötä 	<ul style="list-style-type: none"> • Mahdollisuus oman kunnan ylläpitämiseen/kohottamiseen ja oheisliikuntamuotojen harrastamiseen

TUNNIN ESIMERKKIHARJOITTEITA:

Ratsastajan tasapaino-, lihasvoima- ja koordinaatioharjoitteita: Ratsastus kehittää tasapainoa, joka onkin ratsastuksen tärkein elementti. Tasapainoa, lihasvoimaa ja koordinaatiota voidaan harjoittaa ratsastuksen aikana mm. kevyessä istunnassa. Tasapaino harjaantuu ratsastamalla ilman jalustimia tai ohjia (huomioitava turvallisuus => esim: liinatyöskentely) jumppasarjoilla jne. Myös erilaiset pelit ja leikit ratsain ovat oivallisia tasapainoa kehittäviä harjoitteita.

Lihaskuntoa voidaan harjoittaa vaikkapa selkään nousuharjoitteilla, joita voidaan tehdä molemmin puolin hevosta. Tällöin hevonen tottuu toimintaan molemmin puolin, ja ratsastaja saa hyvää reisi- pakaralihasharjoittelua. Samalla koordinaatio, tasapaino sekä kehonhallinta kehittyvät. Vatsa- ja selkälihakia voidaan harjoittaa hevosen selässä nojaamalla reilusti taakse ja eteen eri askellajeissa. Kylkilihaksia voidaan vahvistaa kallistamalla ylävartaloa sivuille. Näillä liikkeillä vahvistetaan erinomaisesti myös keskikehoa. Olkavarren lihaksistoa voi harjoittaa vaikkapa kevyessä istunnassa, nojaten käsillä hevosen harjaan. Tästä asennosta voidaan tehdä pieniä punnerrusliikkeitä. Liike kehittää hyvin yläraajojen ojentajien sekä koukistajien lihasvoimaa että kehon tasapainoa. Turvallisuus harjoitteissa on kuitenkin aina huomioitava. Erinomaista lihasvoimaharjoittelua ovat myös keskiraskaat ja raskaat tallityöt.

Sydän ja verenkiertoelimistö: Tähän osa-alueeseen tarvitaan oheisharjoitteita, sillä perusratsastus ei kehitä, aloittelijaa lukuun ottamatta, riittävästi sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Ratsastukseen voidaan mahdollisuuksien mukaan lisätä myös ratsastajan kuntoa kohottavia pitkäkestoisia harjoitteita, kuten laukkaa, ratsastusta vaihtelevissa maastoissa eri tempoilla jne. Tämä vaatii kuitenkin sekä hevoselta että erityisesti ratsastajalta hyvää kuntoa sekä riittävää taitotasoa harjoitteiden turvalliseen toteuttamiseen. Näin ollaan tilanteessa, jossa ratsastus ei kehitä peruskuntoa riittävästi edistääkseen myös ratsastajan sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoa.

Sydän- ja verenkiertoelimistöä voidaan harjoittaa tallitöillä, jotka ovat erinomaista arkiliikuntaa ja -aktiivisuutta. Arkiaktiivisuutta täytyisi lisätä tuntiratsastajan päivään, sillä lihastyön osuus arkiliikunnassa on vähentynyt. Tallityöt harjoittavat lihaksistoa monipuolisesti terveysliikunnan näkökulmasta.

Hermolihasjärjestelmä: Ratsastus kehittää erinomaisesti tätä osa-alueita. Ratsastuksen lajitaidoissa tarvitaan hyvää motoriikkaa ja hermolihasjärjestelmän toimintaa. Ratsastajan hallitessa perustaidot hän voi kehittää hermolihasjärjestelmää täsmällisten kouluratsastusliikkeiden ja vaihtelevien esteharjoitteiden avulla sekä ratsastamalla vaihtelevassa maastossa eri askellajeissa. Tämä osa-alue kehittyy jatkuvasti oppimisen kautta.

Ratsastuksessa tarvitaan ratsastusapujen (hevosta ohjaavat ratsastajan liikkeet sekä toiminta) nopeaa mutta hallittua ja tarkkaa käyttöä, kehon hyvää koordinaatiota sekä nopeita, mutta hallittuja vastauksia ja reaktioita hevosen käyttäytymiseen sekä liikkeisiin. Tunto- ja näköaistimusten kautta saataviin viesteihin on pystyttävä vastaamaan määrätietoisin, hallituin liikkein. Kaikki ratsastuksessa tarvittavat lajitaito-ominaisuudet vaativat hyvää motoriikkaa sekä hermolihasjärjestelmän toimintaa ja tarkkaan ajoitettuja, opittuja liikemalleja. Ratsastuksessa yhdistyvät motorinen oppiminen, koordinaatio, ketteryys sekä erityisesti tasapainoharjoittelu monipuolisena kokonaisuutena.

Perusistunnan ja tasaisen, kommunikointikykyisen ohjastuntuman harjoittaminen kehittävät osa-aluetta erinomaisesti ja ovat ratsastuksessa haasteellista alkeistunnilta huipulle saakka. Liikkeet täsmentyvät, kommunikointikyky hevosen kanssa kasvaa ja herkkyys ratsastajan ja hevosen välillä paranee jokaisen harjoittelukerran myötä. Harjaantunut ratsastaja pystyy tuntemaan hevosen liikkeistä ja kommunikoinnista, minkä verran voimaa hevosen ja ratsastajan välillä tarvitaan. Ratsastus on kehon ja liikkeen vuoropuhelua hevosen ja ratsastajan välillä.

HARJOITTEITA:

- Ääni- tai liikemerkistä tietyn liikkeen suorittaminen, esim. taputus/vihellys tms => ratsukko pysähtyy/ lähtee liikkeelle/ nostaa laukan jne.
- Tietyissä pisteissä tarkasti liikkeen suorittaminen
- Hevosjalkapallo ym. pelit

Nivelten liikkuvuus ja lihasten kimmoisuus: Ratsastajat ovat liikkuvuustestitulosten mukaan, toisin kuin usein uskotaan, pääsääntöisesti normaaleja liikkuvuudeltaan. Suurin istuntaongelma syntyy yleensä lihasjännityksistä, jotka ovat usein seurausta henkisestä jännityksestä. Isoliikkeinen, vääränkokoinen tai luonteeltaan ratsastajalle haasteellinen hevonen voi aiheuttaa lihasjännitystä. Ratsastus on lajina myös kohtalaisen staattinen. Asento pyritään lajista riippuen pitämään korrektina ja lajiin sopivana. Mikäli perus- tai lajitaito-ominaisuuksissa on puutteita, lihakset voivat jännittyä väsymyksen, puutteellisen liikkuvuuden tai taitotason seurauksena. Myös ratsastajan varusteet ovat hyvän nivelliikkuvuuden ja lihasten elastisuuden saavuttamisessa ensiarvoisen tärkeässä asemassa. Mikäli esim. satula ei ole ratsastajalleen sopiva, on siinä mahdotonta istua oikein. Myös tämä aiheuttaa lihasjännitystä, mikä osaltaan aiheuttaa liikkuvuuden ongelmia.

Hyviä liikkeitä sekä maasta käsin että hevosen selässä tehtyinä ovat lonkkien ja yläraajojen pyörittely, kumartuminen eteen-taakse satulassa, kylkien venyttely sekä niska-hartia-alueen venyttely. Myös erilaiset hyppelyt sopivat ratsastajille hyvin kimmoisuuden (ja myös reaktionopeuden) harjoitteluun.

Tuntirakenteessa on otettava huomioon hevosen palauttavat jaksot, jotta hevonen saa lepuuttaa lihaksistoaan ja mieltään tehtävien välissä. Ratsastustunti on hevoselle usein psyykkisesti haasteellisempi kuin fyysisesti. Hevonen on luonnostaan huippu-urheilija, joka pystyy koviinkin ponnisteluihin ratsastustunnin aikana. Tunnissa on otettava huomioon hevosen koulutustaso, ikä ja fyysinen kunto. Samat asiat on huomioitava myös ratsastajan osalta.

LOPPUJÄÄHDYTTELY:

Sekä ratsastajan että hevosen jäähdyttely suorituksen jälkeen ovat yhtä tärkeitä hyvän palautumisen kannalta.

RATSASTAJA: Loppujäähdyttely voidaan tehdä hevosen vierellä kävellen, noin 10 minuuttia, sisällyttäen kävelyyn palauttavia liikkeitä. Laita hevoselle kylmällä kelillä loimi päälle, etteivät sen lihakset kangistu. Loppujäähdyttelyksi sopii sama liikesarja kuin alkuverryttelyssä. Muista, että loppujäähdyttelyn aikana lisää vaatetusta, mikäli siihen on tarvetta, kylmä ei saa tulla. Muutama tunti ratsastustunnin jälkeen on hyvä huolehtia liikkuvuudesta. Ns. toiminnalliset liikkuvuusharjoitteet ovat passiivisia liikkuvuusharjoitteita suositeltavampia. Ne kehittävät liikkuvuutta monipuolisemmin ja kehittävät samalla useampaa osa-aluetta, kuten tasapainoa, koordinaatiota ja lihasvoimaa. Näitä harjoitteita löydät Ratsastajan Kunto-Oppaasta.

HEVONEN: Muista, että huonosti jäähdytetyn hevosen on yhtä kivuliasta aloittaa seuraavan päivän treeni kuin ihmisen, joka on tehnyt kovan harjoituksen ja jättänyt jäähdyttelyt ja venyttelyt tekemättä. Tällä on myös suuri merkitys hevosen mielialaan ja yhteistyöhalukkuuteen. Laukkaharjoitusten jälkeen olisi hyvä viilentää jänteet etujalkojen polvista alaspäin ja takajalkojen kintereestä alaspäin kylmällä vedellä 15 min/jalka.

Ratsasta rennosti eteen - alas, huomioi koko ajan hevosen mieliala. Loppujäähdyttelyyn varattava aikaa vähintään 15 minuuttia. Laita aina kylmällä kelillä ratsastusloimi hevosen päälle.

Terveysliikunnan tavoitteena on ratsastajan kokonaisvaltainen hyvinvointi. Nykyisin panostetaan monesti ääriasioihin. Liikuntaa harrastetaan ääritehoilla kerran tai pari viikossa, mutta muuta aktiivisuutta on vähäisesti. Peruskestävyys on kuitenkin kaiken liikkumisen pohja, ja sitä tulee olla liikunnassa eniten. Terveysliikkuja tarvitsee päivään riittävästi arkiaktiivisuutta pysyäksään terveydellisesti riittävässä kunnossa. Kun ratsastukseen otetaan mukaan siihen liittyviä muita elementtejä (taulukko 2) ratsastustunnin lisäksi, on kokonaisuus erinomaista ja monipuolista terveystoimintaa.

4.3 RATSASTAJAN VENYTTELY

Ratsastustunnin alkulämmittelyyn ja loppuverryttelyyn liittyvien aktiivisten lihasvenytysten lisäksi ratsastaja voi sisällyttää viikko-ohjelmaansa myös oman venyttelyohjelman.

Venyttely on tärkeä ennaltaehkäisevä ja huoltava toimenpide, joka

- palauttaa lihaksen lepopituuden
- rentouttaa
- lisää nivelten liikkuvuutta.

Venyttely kuuluu jokaiseen harjoitustapahtumaan ja sitä pitäisi tehdä myös erillisenä harjoitteluna. Venyttelytapoja ja -liikkeitä on monenlaisia, mutta tärkeintä on kehittää jokaiselle ratsastajalle tarkoituksenmukainen ja yksilöllinen venyttelyohjelma. Tässä voivat esimerkiksi fysioterapeutit auttaa.

Venyttelyn yhteydessä on hyvä suunnata ajatus venytettävään lihakseen, jolloin opit paremmin tuntemaan itsesi. Keskeytä rauhalliseen hengitykseen. Uloshengityksellä voit tehostaa lihaksen venytystä. Älä tee nykiviä tai repiviä liikkeitä, venytyksen pitää olla rauhallista ja tasaista, kipua ei saa tuntua. Yliliikkuville nivelille on syytä huolellisesti rakentaa oma harjoitusohjelma. Älä venytä venyntyttä!

Venyttelyn tavoitteena on lisätä lihaksen elastisuutta. Yksi venytys kestää puolesta minuutista pariin, kolmeen (neljään) minuuttiin. Lihaksen hyvä elastisuus pitää sen kunnossa ja loukkaantumisriskit ovat pienempiä.

Venyttely voidaan jakaa myös seuraavasti:

- Lyhytkestoiset venytykset 5–10 sekuntia, tavoitteena lisätä lihaksen rentoutta. Venytyksien avulla voidaan myös käydä läpi urheilu suorituksissa tarvittavat liikeradat.
- Keskipitkät venytykset 10–30 sekuntia, tavoitteena liikkuvuuden ja liikeratojen lisääminen.
- Pitkäkestoiset venytykset 30–120 (240) sekuntia, edellisten lisäksi myös jänteiden ja muun sidekudoksen venyvyys.

Hyviä venyttelyliikkeitä ja lisätietoa venyttelystä löydät mm. Ratsastajan Kunto-Oppaasta.

4.4 RATSASTUS JA TERVEYSLIIKUNNAN SUOSITUKSET

Ratsastajan vähimmäisliikuntasuosituksina, jolloin kuntoa **pidetään yllä**, voidaan pitää UKK-instituutin liikuntasuosituksia, jotka on esitelty tässä osiossa ja alla olevissa kuviossa 2 ja 3.

Kuvio 2. 13–18-vuotiaiden liikuntasuositus, UKK-instituutti



Kuvio 3. Liikuntapiirakka, UKK-instituutti



Aloittelevalle ratsastajalle ja terveysliikkuajalle reipas liikkuminen vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa on UKK-instituutin mukaan riittävää. Huonokuntoisella jo tämä liikuntamäärä kohottaa kuntoa. Hyviä liikuntamuotoja ratsastuksen lisäksi ovat mm. kävely, sauvakävely, pyöräily, hiihto, työmatkaliikunta sekä raskaat koti- ja pihatyöt. Normaali tallityöt vastaavat kevyttä tai keskiraskasta kotityötä, ratsastus vastaa reipasta liikkumista. Pelkkä ratsastus kerran tai kaksi viikossa ei siis riitä pitämään ratsastajaa hyvässä terveyskunnossa, vaan ratsastus vaatii myös oheistoimia ylläpitämään terveyskuntoa.

Ratsastaja tarvitsee kuntonsa ylläpitämiseksi ja erityisesti sen kohottamiseksi rasittavampaa liikkumista, kuten ylämäki- ja porraskävelyä, juoksua, hiihtoa, nopeaa pyöräilyä, kuntouintia, vesijuoksua jne. Myös nopeat maila- ja pallopelit sekä aerobic-tyyppiset kuntojumput ovat hyviä kestävyyttä parantavia lajeja. Tallityöt ovat erinomainen ja luonnollinen lisä kuntoa ylläpitävään liikuntaan.

Kestävyysliikunta kehittää verenkierto- ja hengityselimistöön kuntoa sekä edistää sydämen ja verisuonten terveyttä. Veren rasva- ja sokeritasapaino paranee, ja liikunta auttaa myös painonhallinnassa. Kestävyyskuntoa voi parantaa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti tai 1 t 15 min rasittavasti. Kestävyyskuntoa kohottavia lajeja löydät liikuntapiirakan (kuviokuva 3) vaaleansiniseltä kehältä.

Kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa kohentavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävästä liikuntaa. Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä suositellaan tehtäväksi 8–10 ja kutakin liikettä kohden toistoja tulee kertyä 8–12. Sisältö kannattaa suunnitella lajisidonnaisesti niin, että liikunta kehittää myös lajitaitoja. Toiminnalliset harjoitteet, jotka riittävästi haastavat myös hermolihasjärjestelmää oman lajin näkökulmasta, tukevat lajiharjoittelua parhaiten. Tätä kautta ratsastus on myös helpompaa ja turvallisempaa.

Ratsastus kehittää erinomaisesti liikehallintaa sekä tasapainoa. Tämän lisäksi tarvitaan kuntosalii- tai kuntopiirityyppistä harjoittelua lihasvoiman kehittämistä varten. Vaikka ratsastus ei ole voimalaji, ratsastuksessa tarvitaan tiettyä lihasten jänteisyyttä, kestävyyttä sekä erikoistilanteissa (kuten putoamiset, horjahdukset, äkkiliikkeet) myös maksimi- ja nopeusvoimaa.

Nopeusvoimaa tarvitaan hevosen kanssa kommunikointiin täsmällisesti ja oikea-aikaisesti ja apujen voiman tuotto on pystyttävä suhteuttamaan kulloisenkin hevosen tarvitsemaan voimaan. Voimantuoton on oltava nopeaa mutta hallittua. Lihakset on myös pystyttävä rentouttamaan yhtä nopeasti esimerkiksi hevosen palkitsemiseksi ja jotta ratsastaja voi mukautua hevosen liikkeisiin joustavasti. Vaikka käytettävät voimat eivät ole suuria, on maksimivoimantuotto voimakkaassa suhteessa reaktiokykyyn ja tätä kautta myös nopeusvoimaan. Mikäli perusvoimataso ei ole kunnossa, on nopeusvoiman optimaalinen harjoittaminen ja käyttö lähes mahdotonta ja jopa vaarallista.

Säännöllinen venyttely ylläpitää ratsastajan liikkuvuutta ja palauttaa lihaksen normaalimitaan suorituksen jälkeen. Ratsastaja tarvitsee jänteävät ja elastiset lihakset ohjaillakseen hevosta ja mukautuakseen sen liikkeisiin, joten ratsastajan päiväohjelmaan tulisi kuulua myös säännöllinen venyttely.

UKK-instituutin terveystuokuntaohjeistus:

- Liikkuminen kannattaa jakaa usealle päivälle, ja terveystuokunnan keston tulee olla vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Terveystuokunnaksi eivät riitä muutaman minuutin kestoiset arkiset askareet.
- Säännöllisyys on tärkeää, liikkua kannattaa vähintään kolmesti viikossa.
- Tällä hetkellä on näyttöä siitä, että terveystuokunnat lisääntyvät, kun liikutaan minimisuosituksia pidempään ja rasittavammin.

5. RATSASTUKSEN PERUS- JA LAJITAITO-OMINAISUUKSIA

”Ratsastajan tavoitteena on ratsastuslajista riippumatta mukailla istunnallaan hevosen liikkeitä ollen jäntevä mutta rento. Tarkoituksena on saavuttaa kaunis, rento ja harmoninen yhteissuoritus hevosen kanssa. Tähän tavoitteeseen päästäkseen ratsastaja tarvitsee hyvän psyykkisen kunnan lisäksi hyvän fyysisen kunnan.” (Hyttinen, 2009) Ratsastussuoritukseen tarvittavat ominaisuudet voidaan jakaa perustaito- ja lajitaito-ominaisuuksiin. Perustaito-ominaisuudet on hallittava, jotta lajitaitoja päästään harjoittamaan turvallisesti ja tavoitteellisesti.

5.1 PERUSTAITO-OMINAISUUKSIA

Jokaisessa urheilulajissa tarvitaan sekä kehon hallintaa, fyysistä kuntoa että välinehallintaa. Kehon hallinnan olennainen osa on tasapaino. Ratsastuksessa tärkeimpinä ominaisuuksina voidaan tasapainon lisäksi pitää fyysistä kuntoa, kehonhallintaa sekä liikkuvuutta. Näiden avulla saavutetaan hevosen hallintaa ja lajitaitojen omaksumista varten tarvittava kehon koordinaatio. Nämä taidot on kuvattu ratsastajan perustaitopyramidiin kuviossa 4. Ilman perustaitopyramidin osa-alueiden hyvää hallintaa ratsastuksen lajitaito-ominaisuuksien omaksuminen on vaikeaa. Kun perustaitopyramidin asiat ovat kunnossa, on yleensä myös henkinen puoli kunnossa. Mieli ja kehon kunto kulkevat käsi kädessä.

Kuvio 4. Perustaitopyramidi (Hyttinen, 2010)



Ratsastajan kunnan määritelmä:

Ratsastaja pystyy tekemään tarvittavan suorituksen joustavasti, hallitusti ja keskittyneesti ilman merkittävää väsymyksen tunnetta ja hyödyntämään kuntotekijöitä eli voimaa, nopeutta, kestävyyttä, liikkuvuutta ja lihasten kimmoisuutta monipuolisesti. (Hyttinen, 2009)

Tämä toimii myös fyysisen suorituskyvyn eli kunnan kohottamisen perusteena. Hyvä peruskunto auttaa keskittymään ja hyväkuntoisella myös reaktiokyky säilyy optimaalisena koko suorituksen ajan. Tässä työssä fyysisellä kunnolla tarkoitetaan aineenvaihdunnan ja kehon koostumuksen, sydämen ja verenkiertoelimistön toiminnan, kestävyyskunnan ja lihasvoiman sekä voimantuoton osa-alueilta.



Tasapaino

Tasapaino on ratsastuksen perusta. Ilman tasapainoa ratsastaminen on käytännössä mahdotonta. Tasapainoksi kutsutaan tilaa, jossa keho on siihen vaikuttavien voimien suhteen tasapainossa. Tällöin kehon massakeskipiste on kontrolloituna tukipintaan nähden. Tasapainoa voidaan kuvata toiminnallisella kokonaisuudella, johon liittyvät ei-toivottujen muutosten estäminen sekä kehon halutun asennon ylläpitäminen, eli kehon hallinta.

Fyysinen kunto

Fyysisen kunnan merkitys korostuu erityisesti ratsastajan jaksamisessa ja keskittymisessä. Hyvä keskittymiskyky ja fyysinen kunto auttavat ratsastajaa jaksamaan viemään valmennukset ja ratsastustunnit keskittyneesti, laadukkaasti ja turvallisesti loppuun saakka. Näin valmennuksesta tai ratsastustunnista saadaan suurin hyöty.

Kehon hallinta

Kehon hallintaa tarvitaan kaikissa pysyvissä asennoissa, asennon muutoksissa ja liikkumisessa, jotta tehtävä voidaan suorittaa onnistuneesti. Tasapainoinen kehon hallinta on joustava systeemi, jonka muodostaa hermoston ja tuki- ja liikuntaelimistön saumaton yhteistyö. Tasapaino ja sen hallinnan kautta saavutettu kehonhallinta eivät siis ole vain ulkoisen ärsyksen aiheuttama refleksi tai reaktio, vaan mitä suurimmissa määrin myös taito. Lihaksisto oppii suoriutumaan vaativimmistakin liikkeistä ja toteuttamaan tehtäviä useiden eri järjestelmien yhteistyönä sekä oikeiden toistojen ja riittävän toistomäärän kautta. Kehon hallinta kuuluu motorisiin taitoihin.

Liikkuvuus

Nivelten liikeratojen normaalin liikelaajuuden ylläpitäminen vaatii nivelten liikkuvuutta rajoittavien rakenteiden säännöllistä venyttelyä. Liikkuvuus vaikuttaa perustaitopyramidin kaikkiin osa-alueisiin. Kun lihakset ovat hyvässä lihasasapainossa myös liikkuvuuden osalta, tasapainon ja kehon hallinta tuovat ratsastukseen rentoutta ja jänteveyttä. Lihaskireydet vaikuttavat huomattavasti myös fyysisen kunnan harjoittamiseen. Nivelten yliikkuvuus on otettava huomioon harjoiteltaessa. Venyttely on kohdistettava kireisiin, ei jo venyneisiin rakenteisiin.



Hevosen hallinta

Pyramidin korkein huippu ja ratsastuksen tavoite on hevosen hallinta, joka saavutetaan perustaitopyramidin muiden osioiden hyvällä hallinnalla. Ratsastus on suuressa määrin myös ratsastajan ja hevosen välistä ”kemialla”, joten oikean ja sopivan yhteistyökumppanin löytäminen on hyvin tärkeä osa hevosen hallinnassa. Hevosen hallintaan tarvitaan perustaito-ominaisuuksien lisäksi monia lajitaito-ominaisuuksia, joita esitellään seuraavassa luvussa.

5.2 LAJITAITO-OMINAISUUKSIA

Lajitaito-ominaisuudet (taulukko 3) vaativat perustaitopyramidin hallintaa. Mitä paremmin perusta on rakennettu, sitä helpompaa on omaksua myös lajitaitoja niin ratsastuksessa kuin muissakin lajeissa.

Taulukko 3. Ratsastuksen lajitaito-ominaisuudet (Yläne, 2009)

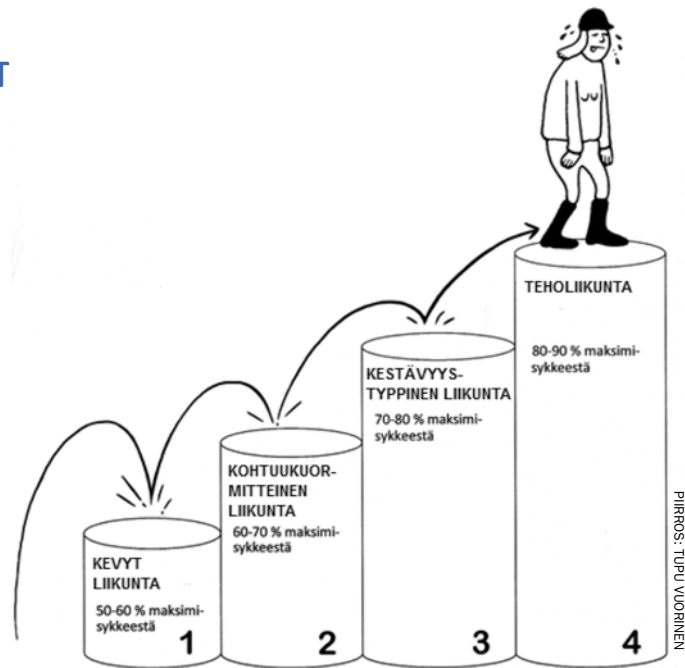
TAITO-OMINAISUUS	SELITE
Reaktiokyky	Ratsastajan tulee kyetä reagoimaan hevosesta tuleviin signaaleihin lähes automaattisesti liikeratoja ja voimankäyttöä muuntelemalla.
Ohjauskyky	Hevosta opetettaessa on tärkeää käyttää samanlaisia komentoja (fyysisiä signaaleja) joka kerta, koska hevosen opettaminen tapahtuu toistojen ja mallioppimisen kautta. Kilpailuissa ratsastajan liikkeiden tarkkuus, oikea-aikaisuus ja reaktionopeus vaikuttavat suoritus- tehokkuuteen.
Orientoitumiskyky	Ratsastajan tulee pystyä käyttämään raajojaan ja kehoaan onnistuneen suorituksen aikaan saamiseksi. Käsillä on estävä, kääntävä, hevosen liikettä säätelevä ja liikettä vapauttava vaikutus. Eteenpäin vievät ratsastusavut tulevat pääsääntöisesti ratsastajan jaloista (sisäreisi, pohje, kantapäätä) sekä ns. istunnasta, joka on ratsastajan painopisteen säätelyä satulassa.
Tasapainokyky	Ratsastajan hyvä tasapaino mahdollistaa hevosen vapaamman liikkumisen ja maksimaalisen suoritustehon.
Yhdistelykyky	Ratsastajan tulee kyetä yhdistelemään kehon liikkeitä ja raajojen käyttöä viestittääkseen hevoseksi haluamansa käskyt.
Ketteryys	Ratsastajan ketteryyden hallinta on lähinnä kykyä mukautua hevosen liikkeisiin niitä häiritsemättä.
Käden- ja jalan taitavuus	Ratsastajan tulee kyetä sopeuttamaan käden ja jalan liikkeet hevosesta tuleviin signaaleihin ja etenkin este- ja kenttäratsastuksessa silmän viestittämiin etäisyysarviointeihin.
Sopeutumis- ja mukautumiskyky	Ratsastajan tulee kyetä mukautumaan eri hevosten erilaisiin liikeratoihin, herkkyyteen ”apujen” vastaanotettavuudelle sekä ulkopuolisiin ärsykkeisiin.
Liiketunto- ja erottelukyky	Ratsastajan kyky saada hevonen reagoimaan mahdollisimman pieniin ”apuihin”.
Rytmityskyky	Ratsastuksen kilpailusuoritus vaatii rytmittäjää ja ratsastaja rytmittää antamansa ”avut” hevosen liikerataan sopivaksi.
Ennakointikyky	Ratsastajan tulee pystyä ennakoimaan tarvittava ”apujen” käyttö seuraavissa askeleissa. Huippu-suoritus perustuu usein myös hyvään ennakointikykyyn.
Kyky lukea hevosta	Lajitaitoihin luetaan myös kyky lukea hevosta eli hevosen vireys- ja tunnetilan hallinta ja toiminnan sopeuttaminen kulloisenkin tilanteen mukaan.

6. RATSASTUKSEN TERVEYSVAIKUTUKSET

Terveysprofiilitaulukossa 4 on esitetty eri terveystuuttujen ja fyysisen aktiivisuuden merkitys eri sairauksiin ratsastuksen eri lajien kautta. Taulukossa on myös arvioitu eri ratsastuksen lajien riskejä liikuntavammoihin. Ratsastuksen kuntoportaissa (kuvio 5) on kerrottu ratsastuksen rasittavuustasosta.

RATSASTUKSEN KUNTOPORTAAT

Kuvio 5. Kunnan portaat



1. PORRAS

Kevyt liikunta

- 50–60 % maksimisykkeestä

Tällä sykealueella ensisijainen kehon polttoaine on rasva hiilihydraattien sijaan tyypillisesti silloin, kun liikunta on pitkäkestoista, kevyttä ja hidaskäyttöistä. Tällainen syketaaso sopii aloittelevalle kuntoilijalle, ylipainoisille sekä toipilaille ja liikuntaa harrastamattomille. Tämän tason saavuttaa mm. kevyillä tallitöillä.

2. PORRAS

Kohtuukuormitteinen liikunta

- 60–70 % maksimisykkeestä

Tällä sykealueella liikkumalla sydän saa riittävästi kuormitusta, rasitustaso tuntuu kohtuulliselta ja liikkuminen mukavalta. Kunto kohoaa maltillisesti ja liikkuminen on turvallista. Laihduttajalle ja liikuntaa aloittelevalle kohtuukuormitteinen liikunta on hyvä tapa jatkaa kevyen liikuntavaiheen jälkeen. Liikunnan tehon kasvaessa elimistö alkaa käyttää energianlähteenään pääsääntöisesti hiilihydraatteja. Tällöin rasvojen suhteellinen osuus energian lähteenä vähenee, mutta niitä käytetään silti vielä energiaksi.

Normaali ratsastustunti ylittää tutkimusten mukaan juuri portaalle 2 ja maksimissaan portaalle 3. Kun kuntoa halutaan kohottaa ratsastuksessa tarvittavalle tasolle, tarvitaan myös kestävyystyypistä ja vaativammalla tasolla myös voimasta/tehokasta harjoittelua. Myös reippaasti suoritettavat tallityöt ja hevosen harjaaminen tapahtuvat tällä portaalla.

3. PORRAS

Kestävyystyypinen harjoittelu

- 70–80 % maksimisykkeestä
- Ratsastajan tavoitetaso

Kestävyystyypinen harjoittelu kehittää sydämen lisäksi myös hengityselimistöä sekä yleistä kestävyyttä ratsastuksen aikana. Kestävyyskunto kohoaa, eli kehon kyky kestää rasitusta paranee.

Liikunta on kohtalaisen rasittavaa, ja siltä sen myös pitäisi tuntua. Tällä sykealueella keho käyttää energianlähteenä suurimmaksi osaksi hiilihydraatteja rasvojen sijaan. Kestävyysalueella kannattaa harjoitella, kun on riittävä peruskunto ja tavoitteena on kehittää kuntoa tehokkaasti. Tämä on myös ylin taso, jolla ratsastussuoritus pyritään pitämään. Ratsastajan tulee olla niin hyvässä kunnossa, että suoritus säilyy kestävyystasolla, jolloin riskit olisivat mahdollisimman pienet. Ratsastuksessa esimerkiksi vaativat esteratsastus- tai maastoesteharjoitteet, nopeat siirtymät askellajista toiseen tai

ravi perusistunnassa voivat nostaa syketason kestävyystasolle. Myös raskaat tallityöt kuten täyden kottikärryn työntäminen pehmeällä alustalla tai rehusäkkien/heinäpaalien siirtely voivat nostaa syketasoa tälle tasolle.

4. PORRAS

Tehoharjoittelu

- 80–90 % maksimisykkeestä
- Vain erittäin hyväkuntoisille

Tämän alueen harjoitukset ovat kovia, harjoitus voi aiheuttaa lihasväsymystä, hengityksen voimakasta kiihtymistä sekä uupumusta. Kun tavoitellaan huippukuntoa, myös tehoharjoittelu on tärkeää. Mikäli tavoitteena on hyvä yleiskunto, kestävyyskuntoharjoitukset ovat usein riittäviä. Ratsastuksessa kestävyystyyppinen harjoittelu on pääsääntöisesti riittävää myös kilpailutasolla. Mikäli kuitenkin halutaan kehon korkeaa suorituskykyä ja monipuolisuutta harjoitteluun, myös tehoharjoittelu kannattaa ottaa pienessä määrin harjoitteluun mukaan.

Maksimisykealueen (90–100 %) harjoitukset eivät ole ratsastajalle välttämättömiä. Niitä tarvitaan vain suorituskyvyn ääriarvoja tavoiteltaessa. Harjoituksia voi kuitenkin käyttää monipuolistamaan oheisharjoittelua ja nostamaan kehon kapasiteettia myös harrastetasolla.

Ratsastuksella tälle syketasolle on käytännössä mahdotonta päästä normaaleissa ratsastustilanteissa. Maksimivoimaa tarvitaan erikoistilanteissa kuten putoamisissa ja äkkiliikkeissä. Jännitys voi nostaa syketasoa huomattavasti, mutta maksimisykkeen saavuttaminen vaatii aina oheisharjoittelua tai erikoistilannetta. Maksimivoima-oheisharjoitteita voi tehdä vaikkapa kuntosalilla 90–100 % painoilla. Tämä kuitenkin kannattaa toteuttaa valvotusti, ja se edellyttää, että maksimivoimataso on luotettavasti mitattu, jotta harjoittelu on turvallista.

Taulukko 5. Terveysprofiilitaulukko

Urheilulaji	Mitattavat terveystuottajat							Fyysisen aktiivisuuden vaikutus sairauksiriskeihin				Riskit liikuntavammoihin
	Aineenvaihdunta ja kehonkoostumus	Sydämen ja verenkiertoelimistön toiminta	Kestävyyskunto	Lihassoima ja voimantuotto	Motoriset taidot	Tasapaino	Luuston terveys	2-tyyppinen diabetes	Sydämen ja verenkiertoelimistön sairaudet	Kaatumisriski	Osteoporoosi	
Taitolajit	x(0)	x	x	xx	xxx	xxx	0	x	x	xxx	0	
Koulu-ratsastus	x(0)	x	x	xx	xxx	xxx	0	x	x	xx	0	x
Este-ratsastus	xx	x	x	xx	xxx	xxx	0	x	xx	xxx	0	xxx
Kenttä-ratsastus	xx	xx	xx	xx	xxx	xxx	0	x	xx	xxx	0	xxx
Matka-ratsastus	xx	xx	xx	xx	xx	xxx	0	x	x	xxx	0	xxx
Vikellys	x	xx	xx	xx	xxx	xxx	0	x	x	xxx	0	xx

6.1 VAIKUTUKSET AINEENVAIHDUNTAAN JA KEHON KOOSTUMUKSEEN

Ratsastustunnilta saadut aineenvaihduntaa ja kehon koostumusta koskevat hyödyt ovat suhteellisen pieniä, sillä ratsastustunnin kesto on vain 40 – 60 minuuttia. Suorituksen teho pysyy korkeimmillaan kestävyystasolla. Ratsastuskouluoppilas ratsastaa useimmiten vain kerran viikossa, joten vaikutukset jäävät vähäisiksi. Tuntiin täytyy sisällyttää hevosta palauttavia käyntijaksoja, jolloin myös ratsastajan syketaso laskee. Ratsastustuntiin liitetyt muut omaehtoiset toimenpiteet (taulukko 2) nostavat vaikutusta. Vaikutuksia voidaan kasvattaa tunnin kestoja ja oheisharjoittelun tehoa lisäämällä. Joitakin ratsastuksena ja oheisharjoittelun osa-alueita voi toteuttaa intervallityyppisesti, jolloin aineenvaihdunnallista vaikutusta voidaan lisätä.

6.2 VAIKUTUKSET SYDÄMEEN JA VERENKIERTOELIMISTÖÖN

Sydäntä ja verenkiertoelimestöä vahvistaa parhaiten kohtuukuormitteinen (kuvio 5) liikunta. Kuormituksen tulisi olla pitkäkestoista, kestovoimatyypistä harjoittelua. Ratsastustunnin teho jää pääsääntöisesti tälle osa-alueelle ja kohoaa tunnin sisällöstä ja hevosien askellajeista riippuen maksimissaan kestävyysalueelle. Vaikutuksia sydämelle ja verenkiertoelimestöille saadaan ratsastuslajista ja suorituksen kestosta riippuen jonkin verran.

6.3 VAIKUTUKSET KESTÄVYYSKUNTOON

Taulukossa 6 on maastossa, ratsastustunneilla sekä matkaratsastuskilpailuissa mitattuja keskimääräisiä arvoja, jotka kertovat suorituksen keston, kuljetun matkan, ratsukon keskinopeuden, maksiminopeuden, ratsastajan energiankulutuksen, ratsastajan keskisykkeen sekä korkeimman sykkeen suorituksen aikana. Hyväkuntoisen ja normaalipainoisen esimerkkiratsastajan maksimisyke on taulukossa 210, joka on mitattu polkupyöräergometritestillä. Esimerkkiratsastaja on iältään 37-vuotias harrastajaratsastaja, joka harrastaa myös jonkin verran muuta liikuntaa vapaa-aikanaan (mm. lenkkeily, agility).

Esimerkkiratsastajan keskisykkeen keskiarvo on 20 mittauskerralla ollut 127. Tällöin keskisykkeeksi on saatu noin 61 % maksimisykkeestä. Ratsastus kuormittaa siis kehoa alimman tai korkeintaan kakkosportaan (kuvio 5) verran. Ratsastajan korkeimmat sykkeet on mitattu laukatessa kilpailutilanteessa (matkaratsastus 30 km:n matkalla, tummennettu rivi). Kilpailutilanteessa lähes kaikki arvot ovat selvästi muita arvoja korkeammat kilpailujännityksestä johtuen. Kilpailutilanteessa ratsastaja on päässyt kestävyysportaan alatasolle, syke on ollut 73,3 % maksimisykkeestä.

Taulukko 6. Ratsastuksessa mitattuja arvoja

SUORITUKSEN KESTO	KULJETTU MATKA	RATSUKON KESKINOPEUS	RATSUKON MAX. NOPEUS	RATSASTAJAN ENERGIAN-KULUTUS	RATSASTAJAN KESKISYKE	RATSASTAJAN KORKEIN SYKE
01:06:32,3	9,47 km	8,54 km/h	26,16 km/h	390 kcal	142 bpm	184 bpm
00:48:55,8	6,44 km	7,90 km/h	33,23 km/h	180 kcal	118 bpm	164 bpm
01:14:19,0	11,06 km	8,93 km/h	29,11 km/h	342 kcal	127 bpm	161 bpm
00:59:40,8	9,24 km	9,29 km/h	25,45 km/h	263 kcal	126 bpm	165 bpm
01:16:36,3	9,37 km	7,34 km/h	21,50 km/h	408 kcal	135 bpm	175 bpm
01:00:14,1	9,27 km	9,23 km/h	26,58 km/h	292 kcal	133 bpm	170 bpm
01:55:34,5	16,72 km	8,68 km/h	30,23 km/h	532 kcal	126 bpm	171 bpm
00:43:21,5	3,82 km	5,29 km/h	12,16 km/h	119 kcal	97 bpm	113 bpm
00:47:03,6	5,56 km	7,09 km/h	30,16 km/h	218 kcal	124 bpm	171 bpm
01:20:04,4	7,2 km	5,40 km/h	27,75 km/h	259 kcal	107 bpm	170 bpm
00:54:01,2	7,68 km	8,53 km/h	21,54 km/h	266 kcal	128 bpm	175 bpm
01:33:21,2	13,8 km	8,87 km/h	33,69 km/h	448 kcal	128 bpm	164 bpm
00:54:02,0	7,23 km	8,03 km/h	22,88 km/h	321 kcal	138 bpm	176 bpm
01:33:41,4	10,17 km	6,51 km/h	23,99 km/h	524 kcal	138 bpm	183 bpm
02:19:52,3	27,56 km	11,82 km/h	33,4 km/h	1010 kcal	154 bpm	184 bpm
01:20:51,9	10,12 km	7,51 km/h	26,72 km/h	342 kcal	117 bpm	160 bpm
01:06:25,9	10,05 km	9,07 km/h	23,27 km/h	303 kcal	122 bpm	164 bpm
00:57:11,3	8,06 km	8,45 km/h	24,40 km/h	209 kcal	124 bpm	170 bpm
01:16:26,6	8,87 km	6,96 km/h	23,26 km/h	394 kcal	132 bpm	173 bpm
00:53:21,3	5,75 km	6,47 km/h	20,70 km/h	247 kcal	126 bpm	175 bpm

Ratsastus kehittää aloittelevan tai heikkokuntoisen fyysistä kuntoa ratsastuksen alkuvaiheessa, mutta kohtalaisen pian ratsastaja saavuttaa tason, jolloin fyysinen kunto ei enää kehity, mikäli harjoitus pysyy samankaltaisena ja oheisharjoittelua ei ole. Jos ratsastaja käy ratsastustunnilla kerran tai kaksi viikossa harrastamatta muuta liikuntaa, pelkkä ratsastus ei riitä ylläpitämään kestävyyskuntoa. Jos ratsastukseen liittyy tallitöitä ja muita hevosen hoitotoimenpiteitä, voidaan puhua terveyskuntoa ylläpitävästä liikunnasta. Hyväkuntoinen ratsastaja tarvitsee siis ratsastuksen ja hevosenhoidon lisäksi myös muuta liikuntaa säilyttääkseen terveyskuntonsa, puhumattakaan sen kohottamiseen tai kestävyyskunnan lisäämiseen. Kestävyyskunnan määrittelyn mukaan ratsastus ei ole kestävyyskuntoa kohottavaa liikuntaa. Sellaiseen tarvitaan oheisharjoittelua.



6.4 VAIKUTUKSET LIHASVOIMAAN JA VOIMANTUOTTOON

Ratsastuksen tarkoituksena on kommunikoida hevosen kanssa mahdollisimman kevyin avuin, mikä tarkoittaa taitoa voiman käytön sijaan. Koska ratsastus ei näin ollen kehitä lihasvoimaa tai vaikuta voimantuottoon merkittävässä määrin, sellaiset tekijät on haettava oheisharjoittelun kautta.

Tallin siivoaminen ja hoitotoimenpiteisiin liittyvät kantamiset ja nostelut voivat osaltaan vaikuttaa tämän osa-alueen kehittämiseen. Mikäli ratsastaja käy vain tunneilla tekemättä hoito- tai huoltotoimenpiteitä, vaikutukset ovat olemattomat. Tähän osa-alueeseen on syytä kiinnittää huomiota oheisharjoittelussa. Tallityöt ovat erinomaista ratsastajan oheisharjoittelua terveyskuntoa ajatellen.

6.5 VAIKUTUKSET MOTORISIIN TAITOIHIN

Tämä osa-alue kehittyy ratsastajilla erinomaisen hyvin ja vaikutukset ovat miltei kaikissa ratsastuksen lajeissa erittäin suuret. Liikkuvalla alustalla, lajitaitoharjoitteluun pohjautuen, vaikutuksia voidaan hyödyntää myös kuntoutuksessa. Taito-ominaisuudet kehittyvät ratsastuksessa koko ajan, koska hevonen antaa ratsastajalleen palautetta jatkuvasti. Mitä enemmän hermosto saa oikeanlaista ärsykettä, sitä nopeammin eri liikkeet opitaan käytännössä. Tämä vaatii ratsastuksenopettajilta ja valmentajilta tarkkaa ”virhesilmää”. Ratsastusta pitää alusta asti ohjata oikeaan suuntaan ja palautteen on oltava ammattitaitoista. Myös hevosen reaktiot opettavat ratsastajaa säätelemään omaa toimintaansa suhteessa päämäärään.

6.6 VAIKUTUKSET TASAPAINOON

Myös tasapainon osa-alue kehittyy lajissa erinomaisen hyvin. Ilman tasapainoa ratsastaminen on mahdotonta, ja se kehittyy koko suorituksen ajan. Harjoituksia muuntamalla ja vaihtelemalla harjoituksen vaativuusastetta voidaan helposti lisätä. Ratsastuksessa ovat käytössä kaikki tasapainoon vaikuttavat aistit, joten ratsastus toimii monipuolisena tasapainon harjoittajana.

6.7 VAIKUTUKSET LUUSTON TERVEYTEEN

Ratsastaja istuu satulassa lajista riippuen joko perus- tai kevyessä istunnassa. Jalat lepäävät tai tukeutuvat jalustimiin. Luustoa kehittävää liikuntaa ratsastuksessa ei tule, joten luuliikunta täytyy toteuttaa muulla tavoin. Vahva luusto on kuitenkin ensiarvoisen tärkeä, sillä putoamisriski on aina olemassa.

6.8 RISKIT

Tutkimustuloksia ratsastuksen riskeistä ja hevosurheiluvammoista Suomessa on saatu mm. tutkimuksista Niskanen, Lindahl, Mokka&Korkala: Is horse riding a dangerous reaction for young girls? A study at Emergency Departments of Lahti City Hospital and Päijät-Häme Central Hospital sekä Pamilo, Parviainen & Välimäki: Lasten ja nuorten hevosurheiluvammat. Voidaanko lopukkaantumisriskiä ennakoida ja ehkäistä? Lisää tutkimustuloksia ovat antaneet mm. Hyttisen Ratsastajan Kuntotestipatteristoon liittyvien esitietolomakkeiden tiedot noin 1500 ratsastajalta. Myös vakuutusyhtiö Tapiola tilastoi syntyneitä ratsastusvammoja.

Suurimmat onnettomuudet ja myös eniten vammautumisia tai pitkäkestoisia sairaslomia aiheuttavat onnettomuudet ovat eriasteisia putoamisia hevosen selästä, kaatumisia hevosen kanssa sekä potkuja tai muita hoitotilanteissa sattuneita tapahtumia. Myös huolimattomuus aiheuttaa molempien tutkimusten ja vakuutusyhtiön mukaan suuren osan vammoista. Ratsastuksessa syntyneet vammat ovat usein vakavampia kuin muissa urheilulajeissa. ”Vakavien vammojen määrän ratsastustuntia kohden on arvioitu olevan suurempi kuin moottoripyöräilijöillä tai autourheilijoilla”, toteaa Pamilo & co tutkimuksessaan. Niskanen & co:n mukaan Suomessa tapahtuu joka vuosi yksi kuolemaan johtava hevosurheiluvamma.



Yleisin loukkaantumisen aiheuttava tapahtuma oli Pamilo & co:n mukaan hevosen selästä putoaminen ravissa tai laukassa (55,4 %). Kuitenkin miltei saman verran vammoja tapahtui muulloin kuin ratsastuksen aikana (41 %). Näitä tilanteita olivat mm. hoito- ja ajotilanteet. Tutkimuksessa 28 % putoamisen yhteydessä syntyneistä loukkaantumisista tapahtui valvotuissa olosuhteissa ratsastustunneilla ja 64 % tapaturmista omalla vapaa-ajalla. Kaikki ratsastustunneilla syntyneet loukkaantumiset sattuivat alle kolme vuotta ratsastaneille aloittelijoille. Osaavampien ratsastajien vammat tapahtuivat useimmiten vapaa-ajalla maastossa.

Molemmista tutkimuksista kävi ilmi, että useissa vakavissa vammoissa ratsastajan varusteet olivat puutteelliset: ratsastuskypärää ei käytetty ratsastus- tai hoitotilanteessa tai se oli puutteellisesti kiinnitetty. Myöskään ratsastussaappaita tai turvakengiä ei käytetty. Ratsastajat ovat myös arvioineet omat ratsastustaitonsa paremmiksi kuin ne todellisuudessa ovat olleet. Aloittelijoille ratsastustapaturmia sattui huomattavasti enemmän kuin kokeneemmille ratsastajille ja heidän vammansa olivat usein vakavampia.

Paljon ratsastavilla polven rasisvammot ja kulumat ovat mahdollisia. Virheellinen ratsastusasento vaikuttaa rasisvammoihin ja kulumiin. Siksi ratsastusta opettavien on oltava hyvin perillä ihmisen anatomiasta ja fysiologiasta niin, että he osaavat suhteuttaa kunkin ratsastajan asennon optimaaliseksi heidän omaan kehoonsa nähden.

Lihakset altistuvat talvella helposti kylmälle. Ratsastukseen sopivat parhaiten ihonmyötäiset ratsastusvaatteet hyvän ratsastustuntuman saavuttamiseksi. Siksi lämpimästi pukeutumisesta tingitään usein turvallisuuden ja ratsastusmukavuuden vuoksi. Opettajan on myös vaikea nähdä ratsastajan asento usean vaatekerroksen läpi, mikä myös saattaa aiheuttaa ongelmia talvisella ratsastustunnilla. Tässäkin kannattaa käyttää maalaisjärkeä. Jos ratsastajan lihaksisto on kylmä ja jäykkä, ratsastaminen on vaikeaa ja sitä kautta epämiellyttävää myös hevoselle, jolloin riskit lisääntyvät. Ratsastustunnit pidetään talvisin joko ulkokentillä tai kylmissä maneeseissa. Lämmitettyjä ratsastushalleja Suomessa on vain muutamia. Ratsastukseen on kuitenkin kehitelty talviolosuhteisiin sopivia varusteita, joita kannattaa käyttää tilanteen niin vaatiessa.

Ratsastuksessa tulee aina käyttää CE- hyväksyttyä turvakypärää, joka on pakollinen Suomen Ratsastajainliiton hyväksymillä talleilla. Myös turvaliivin käyttöä suositellaan. Kannallisten ratsastussaappaiden tai -kenkien käyttö on tärkeä turvallisuustekijä. Nämä turvavälineet ovat monesti pelastaneet suuremmilta vammoilta putoamistilanteissa. Hevosten hoitotilanteissa suosituksena on turvakengien käyttö, jolloin voidaan minimoida polkuvammojen synty. Ratsastusvarusteiden on oltava ehjät ja kulloiseenkin toimintaan sopivat. Varusteiden kunto on huomioitava myös hevosten osalta riskitekijöiden minimoimiseksi.

Ratsastuksessa kahden elävän olennon kohtaaminen on lajin voima, mutta myös haaste. Siksi on tärkeää oppia lukemaan hevosta ja sen käytöstä eri tilanteissa ja olla kaikessa toiminnassa erityisen huolellinen. Kun tunnistaa hevosen käyttäytymisessä vaaratilanteita, pystyy ennakoimaan ja sitä kautta välttämään onnettomuuksia. Myös omien taitojen realistinen arvioiminen ja taitotason suhteuttaminen toimintaan ovat erittäin tärkeitä turvallisuuskriteereitä.

Ammattitaitoinen opettaja/valmentaja osaa arvioida ratsastajan tason ja tehdä tarvittavat valinnat taitotason mukaan. Tällaisessa opetuksessa ja SRL:n hyväksymässä tallissa voidaan välttyä ammattitaidottomuudesta, ratsastusympäristön sopimattomuudesta tai hevosten koulutustason puutteellisuudesta johtuvilta riskeiltä.

Ratsastus on liikuntalaji, joka vaatii tiettyä peruskuntoa harrastuksen turvallisuuden takaamiseksi. Ratsastajien kunto-testitulosten mukaan tavallisella harrastajaratsastajalla ei useinkaan ole riittävää lihas- ja kestävyyskuntoa lajin riskejä ajatellen. Motivaatio muuhun liikkumiseen on usein puutteellista ja moni pitää tallilla puuhailua riittävänä kuntoa kohottavana liikuntana. Näin ei kuitenkaan kuntotestitulosten mukaan ole. Kun ratsastaja huolehtii omasta peruskunnostaan, ratsastus on turvallisempaa. Hyvä kunto auttaa myös keskittymään. Hyväkuntoinen ratsastaja jakaa keskittyä tehtäviin koko tunnin ajan.

Lajin riskeihin voidaan lukea myös lajin staattisuus, josta seuraa monesti lihasjännitteitä erityisesti harjaantumattomille ratsastajille. Hevosen liikkeen vaikutukset kehoon ovat etenkin ratsastuksen alkuvaiheissa suuret (terävä tai ratsastajalle ”liian iso” liike). Vaarana voi olla yksipuolinen lihaksiston kehittyminen (kuluttavuus), jos ratsastus on ainoa harrastettava laji. Ratsastaja ei myöskään aina huolehdi omasta hyvinvoinnistaan harrastuksen/työn lomassa (ruokailu, uni, riittävä ja monipuolinen oheisliikunta, liikkuvuus).

Tallin ja hevosväen ristiriidat voivat vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen. Työ/harrastuspäivät tallilla voivat venyä pitkiksi, jolloin itsestään huolehtiminen voi jäädä liian vähälle.

Useimmissa talliympäristöissä tupakointi on kielletty, mutta toisenlaista käytäntöäkin on. Tupakointi antaa huonon esimerkin lapsille ja nuorille eikä edesauta positiivisten mielikuvien saamista ja ratsastuksen profiilin nostamista urheilullisempaan suuntaan, tupakoinnin terveydellisistä haitoista puhumattakaan. Talliympäristössä tupakoiminen on vaarallista suuren tulipalovaaran takia.

Tallitoiminnassa on kiinnitettävä huomio hyvään työergonomiaan ja työturvallisuuteen vaikuttaviin tekijöihin (hygienia, turvavarusteet, turvalliset toimintatavat jne.). Tiedon puute ja kiire ovat usein syinä tallilla tapahtuviin onnettomuuksiin. Usein totuttuja työtapoja ei kuitenkaan haluta muuttaa.

Ratsastajat eivät huolehdi omien vammojensa kuntoutuksesta riittävän hyvin. Oma kuntoutus vammojen jälkeen jää usein jopa täysin tekemättä. Tämä vaikeuttaa sekä pitkittää satulaan paluuta ja jatkossa vaikeuksia on myös perustettujen lajitaitojen harjoittelussa. Pamilo & co:n mukaan ne ratsastajat, jotka ovat loukkaantuneet jo aiemminkin, ovat riskiryhmässä loukkaantua uudelleen. Myös putoamisesta seuraavat pelot olisi syytä käsitellä ja päästä niistä yli, jotta ratsastus jatkuisi turvallisesti.

Hevoset ja talliympäristö ovat allergisille hankalia. Eläimet, tallipöly ja erilaiset homeet allergisoivat ja rajoittavat allergisen ihmisen toimintaa. Samalla tällainen ympäristö myös jossain määrin siedättää erilaisiin allergeeneihin. Ylihygieenisessä maailmassa talli voi siis olla myös hoitava ympäristö.

Yleiset turvallisuusohjeet ja tallien omat säännöt on laadittu parantamaan turvallisuutta ja ohjaamaan ratsastajia toimimaan tallin tavoilla, joihin myös hevoset ovat tottuneet. Huolellisuus kaikissa ratsastus- ja hoitotilanteissa vähentää sekä asiakkaiden että henkilökunnan riskejä. Yhteiset toimintatavat ja pelisäännöt helpottavat ihmisten ja hevosten välistä kommunikaatiota ja tallin arkea sekä parantavat toimintaturvallisuutta. Jokaisen ammattimaisesti toimivan tallin velvollisuus on huolehtia turvallisuusasiakirjan päivityksistä ja saattaa tarvittavat ohjeistukset sekä ratsastajien että henkilökunnan tietoon.



7. RATSASTAJAN KUNTO-OHJELMAESIMERKKI OHEISHARJOITTELUUN

Nousujohteinen kunto-ohjelmaesimerkki on suunniteltu toteutettavaksi ratsastuksen lisäksi. Muista ottaa huomioon oma kuntotasosi ja maksimisykkeesi sekä hyödyntää sykealueita monipuolisesti!

Lihaskuntoharjoitteet kannattaa suunnitella niin, että toistoja tulee 8-12, sarjoja 2-3. Hermolihasharjoitteissa huomioidavia asioita ovat erilaiset koordinaatioliikkeet, toiminnallisuus, kierrot sekä yhden jalan liikkeet. Myös intervalliharjoittelu (maksimaalisuus, työtehon vaihtelu, vauhtileikkittely) kannattaa ottaa ohjelmaan mukaan.

Viikot 1-3

- Kaksi kertaa viikossa reipas kävelylenkki ½-1h.
- Toinen lenkeistä seuraavat 2 viikkoa: 10 min. reipasta kävelyä ja 5 kertaa vuoroin 1 min juoksua, 2 min. kävelyä, kävelypalautus loppuun.
- Lenkin voi toteuttaa myös hevosen kanssa hevosta taluttaen.
- Kerran viikossa hiihto / uinti / sulkapallo / pyöräily / kuntopyöräily, ½h – 1h, aerobinen taso.
- Lihashuolto, liikkuvuus kaksi kertaa viikossa, oma liikkuvuusohjelma.
- Keskikehon ja tasapainon hallintaa parantavat harjoitukset päivittäin, oma ohjelma.

Viikot 4-6

- Kaksi kertaa viikossa reipas kävelylenkki ½-1h.
- Toinen lenkeistä seuraavat 3 viikkoa: 10 min. reipasta kävelyä ja 8 kertaa vuoroin 1 min. juoksua, 2 min. kävelyä, kävelypalautus loppuun.
- Lenkin voi toteuttaa myös hevosen kanssa hevosta taluttaen.
- Kerran viikossa hiihto / uinti / sulkapallo / pyöräily / kuntopyöräily, ½h – 1h, aerobinen taso.
- Lihashuolto, liikkuvuus kaksi kertaa viikossa, oma liikkuvuusohjelma.
- Keskikehon ja tasapainon hallintaa parantavat harjoitukset päivittäin, oma ohjelma.

Viikot 7-9

- Kaksi kertaa viikossa reipas kävelylenkki
- Toinen lenkeistä seuraavat 3 viikkoa: 10 min. reipasta kävelyä ja 5 kertaa vuoroin 2 min juoksua, 4 min. kävelyä, kävelypalautus loppuun.
- Lenkin voi toteuttaa myös hevosen kanssa hevosta taluttaen.
- Kerran viikossa hiihto / uinti / sulkapallo / pyöräily / kuntopyöräily, ½h – 1h, aerobinen taso.
- Lihashuolto, liikkuvuus kaksi kertaa viikossa, oma liikkuvuusohjelma .
- Keskikehon ja tasapainon hallintaa parantavat harjoitukset päivittäin, oma ohjelma.

Viikot 10-12

- Kaksi kertaa viikossa reipas kävelylenkki.
- Toinen lenkeistä seuraavat 3 viikkoa: 10 min. reipasta kävelyä ja 8 kertaa vuoroin 3 min. juoksua, 6 min kävelyä, kävelypalautus loppuun.
- Lenkin voi toteuttaa myös hevosen kanssa hevosta taluttaen.
- Kerran viikossa hiihto / uinti / sulkapallo / pyöräily / kuntopyöräily, ½h – 1h, aerobinen taso.
- Lihashuolto, liikkuvuus kaksi kertaa viikossa, oma liikkuvuusohjelma.
- Keskikehon ja tasapainon hallintaa parantavat harjoitukset päivittäin, oma ohjelma.

8. RATSASTUKSEN LAJIKUVAUKSET

8.1 ESTERATSASTUS

Esteratsastus on kilpailumuoto, jossa ratsukon eli hevosen ja ratsastajan tehtävänä on ylittää kilpailuradalla asetetut esteet virhepisteittä annetun ajan puitteissa.

Kilpailumuotona esteratsastus on suosituin ratsastuksen lajeista. Siinä ratsukon yhteistyö punnitaan vaihtelevissa olosuhteissa radalla. Esteradalla testataan ratsastajan taitoa ja hevosen hyppykykyä, tottelevaisuutta, ketteryyttä ja nopeutta. Tulos määräytyy virhepisteiden ja ajan perusteella.

8.2 KOULURATSASTUS

Kouluratsastus on kaiken ratsastuksen perusta. Kouluratsastusta voisi verrata klassiseen balettiin, jossa suoritetaan erilaisia liikesarjoja erilaisten ohjelmien mukaisesti.

8.3 KENTTÄRATSASTUS

Kenttäratsastus on ratsastuksen kuninkuuslaji. Siinä suoritetaan kolme osakoetta, kouluratsastuskoe, esteratsastuskoe sekä maastokoe samalla hevosella. Laji vaatii sekä kouluratsastuksen että esteratsastuksen hyvää hallintaa. Maastokoe on kenttäratsastuksen sielu. Siinä punnitaan ratsukon kyky ylittää nopeasti kiinteitä maastoesteitä ja pitkässä kilpailussa myös hevosen kestävyttä sekä palautumista. Kilpailu vaatii myös ratsastajalta erittäin hyvää perus- ja lajitaito-osaamista.

8.4 LÄNNENRATSASTUS

Lännenratsastus perustuu karjapaimenten työhön, karjapaimentyön käytännöllisyyteen sekä vaivattomuuteen. Lajissa korostuvat kestävyys, mukavuus, keveys ja ratsukon välinen tasavertainen yhteistyö. Lännenratsu on työkaveri, jonka tehtävänä on reagoida kevyesti ratsastajan pyyntöihin ja tehdä oma-aloitteisesti oma osansa työstä ilman jatkuvaa kontrollointia niin karjatilalla kuin kilpailuissakin.

Lännenratsastuksessa kilpaillaan noin 20 hyvin erilaisessa lajissa. Lajit vaihtelevat hevosten esittämisestä ja raken-
nearvosteluista aina hevosmiestaito- ja karjankäsittelyluokkiin.

8.5 MATKARATSASTUS

Matkaratsastus on kilpailumuoto, jossa mitataan hevosen nopeutta ja kestävyttä pitkillä matkoilla. Laji pohjautuu Puolan ja Venäjän armeijan ratsuväki- ja jalostusohjelmaan. Matkaratsastuskilpailuissa luokkia on tasosta riippuen 10 kilometristä ylöspäin aina satoihin kilometreihin saakka. Matkaratsastuksessa edellytetäänkin sekä ratsastajalta että hevoselta hyvää, huolella rakennettua kuntoa. Tärkeä osa matkaratsastusta on myös huolto matkan varrella. Kullakin ratsukolla on oma autolla liikkuva huoltojoukkonsa, joka huolehtii mm. ratsukon juottamisesta, syöttämisestä ja viilentämisestä matkan varrella. Erityisesti kesäkuumalla ja pitkillä matkoilla huollon merkitys on ensiarvoisen tärkeä.

8.6 VIKELLYS

Vikellys on voimistelua laukkaavan hevosen selässä. Hevonen laukkaa kilpailussa ympyrällä vasemmassa kierroksessa. Ympyrän keskellä oleva juoksuttaja säätelee hevosen liikkeitä liinan, juoksutuspiiskan ja ääniapujen avulla. Vikellys on vaativaa kilpaurheilua, mutta myös erinomainen lasten ja nuorten harrastus. Se on hyvä tapa parantaa myös omia ratsastustaitojaan.

8.7 ISLANNINHEVOSRATSASTUS

Islanninhevonen erottuu muista yleisistä ratsuhevosista askellajiensa perusteella. Islanninhevosilla on perusaskellajien, käynnin, ravin ja laukan lisäksi yksi tai kaksi erikoisaskellajia: töltti ja liitopassi. Käynnin, töltnin, ravin ja laukan taitavaa hevosta kutsutaan nelikäyntiseksi. Jos hevosella on kaikki viisi askellajia, se on viisikäyntinen. Jos islanninhevosella

ei ole lainkaan tölttiä tai ravia, se on kolmikäyntinen. Kolmikäyntisyyttä yritetään jalostuksessa välttää - islanninhevosella kuuluu aina olla vähintään neljä askellajia. Islanninhevosta käytetäänkin askellajiratsuina sekä harraste- että kilparatsastukseen. Islanninhevosta käytetään myös vaellus- ja matkaratsastukseen sekä perhe- ja terapiahevosina. Islanninhevosella voi ajaa, hypätä esteitä, vikeltää ja harrastaa esimerkiksi koulu- tai lännenratsastusta. Usein islanninhevonen ostetaan perhe- tai vaellushevoseksi luonteensa vuoksi.

8.8 VAELLUSRATSASTUS

Vaellusratsastus on sanansa mukaisesti vaeltamista ratsain. Vaellusratsastus on oiva tapa rentoutua. Se tarjoaa elämyksiä luonnossa yhdessä hevosien kanssa, kiireetöntä vaeltamista, samanhenkisten ihmisten tapaamista sekä monenlaisiin alueisiin ja niiden luontoon ja nähtävyyksiin tutustumista.

Vaellusratsastus elää voimakasta noususuhdannetta, ja siitä on kehittymässä meillä merkittävä harrastus- ja matkailumahdollisuus. Lajiin voi tutustua lyhyillä, puolen tai koko päivän ratsastusretkillä kokoneiden ohjaajien opastuksessa. Varsinaiset ratsastusvaellukset ovat pidempiä, jopa useita päiviä kestäviä vaelluksia, joissa liikutaan luonnossa ratsain sivuteitä ja polkuja pitkin. Vaellusratsastus harrastuksena soveltuu kaikille hevosista ja luonnosta kiinnostuneille sekä kaikille hevos- ja poniroduille.

8.9 VAMMAISRATSASTUS

Erityisryhmiin kuuluvien ihmisten ratsastuksesta käytetään nimityksiä vammaisratsastus tai erityisryhmien ratsastus. Lajina ratsastus on kaikille periaatteessa samanlainen, oppilaiden tavoitteena on oppia ratsastamaan vamman haitan asettamien rajoitusten puitteissa ja ne huomioon ottaen.

Erityisryhmille sopivia ratsastuksen lajeja ovat nk. tavallisen ratsastuksen lisäksi matkaratsastus, lännenratsastus, vikellys sekä valjakkoajo. Valjakkoajo on meillä vielä tuntematon ratsastuksen laji erityisryhmille, mutta jos selässä istuminen ei onnistu, mikä estäisi istumasta kärryille.

Erityisryhmien ratsastuksessa ei ratsastuksen lajia muuteta, mutta opetusta voidaan soveltaa ja olosuhteet voidaan järjestää tilanteiden mukaan sopiviksi. Esteiden hyppääminen voi olla vaikeampaa ihmiselle, jolla on ongelmia vartalon hallinnassa, ja näkövammaisten esteiden hyppääminen ei ole aivan riskitöntä. Avustajia käytetään tarpeen mukaan. Avustaja on ratsastajan turvana, hän voi avustaa fyysisesti tai sanallisesti tai molemmilla tavoilla. Avustaja ei pidä ratsastajaa hevosien selässä tasapainossa, mutta hän voi tukea ratsastajaa niin, että tämän on helpompi saavuttaa oikea istuma-asento.

8.10 VALJAKKOAJO

Valjakkoajoon tarvitaan kuski, groommi eli vaunuavustaja, hevonen tai poni (tai useampia), valjaat ja vaunut. Hevosien tai ponien rodulla ei sinänsä ole merkitystä, kunhan sillä on riittävästi kapasiteettia suorittaa vaaditut tehtävät. Valjakkoajo ja raviurheilu ovat eri asioita. Ainoa yhteneväisyys lajeilla on se, että hevonen vetää vaunua tai kärryä, jossa on ihminen.

Yksikössä on yksi hevonen tai poni, ja parivaljakoissa kaksi hevosta tai ponia vetää vaunua rinnakkain. Suuremmissa hevosmaissa kilpaillaan myös mm. nelivaljakoilla sekä tandemmeilla.

Valjakkoajokilpailussa on kolme osakoetta: koulu-, maraton- (eli kestävyys-) ja tarkkuuskoe. Se vastaa pitkälti kenttäratsastusta ja vaatii niin hevoselta, kuskilta kuin groomiltakin hyvää kuntoa. Lajin vaativuuksien takia hevosten hyvinvointiin kiinnitetään erityistä huomiota kilpailujen aikana. Kolmipäiväisissä kilpailuissa hevoset käyvät eläinlääkärin tarkastettavana useaan otteeseen.



9. LOPPUSANAT

Kuten edellä on esitetty, ratsastus on kehonhallinnan, hermo-lihasjärjestelmän, ketteryuden, koordinaation, monien taito-ominaisuuksien ja erityisesti tasapainon harjoittamisen kannalta erinomainen laji. Ratsastus kuitenkin vaatii tiettyä perusharjoittelua, joka kannattaa toteuttaa oheisharjoittelun kautta. Ratsastaja tarvitsee kohtalaisen peruskunnon, jotta laji olisi turvallista, mutta sopivilla hevosvalinnoilla myös erityisliikkuja voi ratsastaa hyvässä ammattitaitoisessa ja tilanteen huomioivassa opetuksessa kohtalaisen turvallisesti. Hevosvalinnat, varusteet, ratsastajan turvavarusteet ja ohjaajan ammattitaito huomioiden laji sopii sovellettuna lähes kaikille, ja ratsastuksen parissa on mahdollista myös kehittää itseään sekä fyysisesti, psyykkisesti että sosiaalisesti.

Sosiaalisuus onkin todettu olevan yksi erittäin isoista syistä, miksi ratsastusta harrastetaan. Hevosella on iso merkitys ratsastajan psyykeen, ja hevososen on todettu olevan yksi mahdollisuus myös masennuksen hoidossa. Suurin syy hevos-harrastamiseen on joka tapauksessa rakkaus hevosiin, ihmisryhmästä riippumatta.

10. LÄHDEKIRJALLISUUS:

- Arvonen, Sirpa & Heikkilä, Matti 2001. Ulkoilijan kuntokirja. Helsinki: Edita.
- Dietze, Susanne von 1999. Balance in Movement. London: Clerkenwell House.
- Era, Pertti 1997. Asennonhallintakyvyn mittaaminen biomekaanisin menetelmin. Fysioterapia 44, 35–38.
- Forsman, Hannele & Lampinen, Kyösti 2008. Laatua käytännön valmennukseen. Lahti: VK -kustannus Oy.
- Hakkarainen, Harri, Jaakkola, Timo, Kalaja, Sami, Lämsä, Jari, Nikander, Antti & Riski, Jarmo 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Hämäläinen, Pekka 2009. Nuorten motoriikan ja tasapainon harjoittaminen. Luento Rovaniemi 18.5.2009. Luentomateriaali.
- Hyttinen, Anne 2009. Ratsastuksen lajiansalyysi. Helsinki: Suomen Ratsastajainliitto ry.
- Hyttinen, Anne-Maarit 2010. Ratsastajan Kunto-opas. Helsinki: Suomen Ratsastajainliitto ry.
- Kaimio, Tuire 2004. Hevososen kanssa. Porvoo: WSOY.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. SLU:n julkaisusarja 6/2010.
- Keskinen, Kari, Häkkinen, Keijo & Kallinen, Mauri 2004. Kuntotestauksen käsikirja. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Kyrklund, Kyra & Lemkow, Jytte 1998. Kyra ja ratsastuksen taito. Porvoo: WSOY.
- Laine, Seppo 2009. Kenttähevosen kuntovalmennus. Luentomateriaali.
- Matikainen, Esko, Aro, Timo, Kalimo, Raija, Ilmarinen, Juhani & Torstila, Ilkka 1995. Hyvä Työkyky. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Mero, Antti, Nummela, Ari, Keskinen, Kari & Häkkinen, Keijo 2007. Urheiluvalmennus. Lahti: VK -kustannus Oy.
- Niskanen, Raimo, Lindahl, J., Mokka, R. & Korkiala, O. 1994. Is horse riding a dangerous recreation for young girls? A study at Emergency Departments of Lahti City Hospital and Päijät-Häme Central Hospital. Ann Chir Gyn 1994; 83: 225-228.
- Paltamaa, Jaana 2004. Assessment of physical functioning in ambulatory persons with multiple sclerosis: Aspects of reliability, responsiveness and clinical usefulness in the ICF framework. Helsinki: Kela.
- Pamilo, Carita, Parvonen, Timo & Välimäki, Ilkka 2000. Lasten ja nuorten hevosurheiluvammat. Suomen Lääkärilehti 2000; 55: 2179–2183.
- Punakallio, Anne 2007. Miksi hyvä tasapainonhallinta on tärkeää fyysisesti kuormittavassa työssä? http://www.kaypahoito.fi/ltk/ltk.nautaartikkeli?p_artikkeli=ttl100215. Päivitetty 2.6.2008. Luettu 20.11.2008.
- Richardson, Carolyn, Hodges, Paul & Hides, Julie 2005. Terapeuttinen harjoittelu ja keskivartalon hallinta. Lahti: VK -kustannus Oy.
- Shumway-Cook, Anne & Woollacott, Marjorie 1995. Motor Control. Theory and practical applications. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sikstus, Suvi 2011. Ratsastustallien aikuiset tuntiratsastajat. Pro gradu- tutkielma. Helsingin Yliopisto.
- Tolonen, Tarja 1992a. Hevoset ja Minä: tyttökuulttuuri ratsastustallilla. Sosiologian Pro gradu- tutkielma. Helsingin yliopisto.
- Tolonen, Tarja 1992b. Tyttöjen hevostallikulttuuri. Faniudesta vastuunottoon. Teoksessa Sari Näre & Jaana Lähteenmaa (toim.): Letit liehumaan. Tyttökuulttuuri murroksessa. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 135-154.
- UKK-instituutti2010.<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikuntapiirakka>. Päivitetty 21.4.2011. Luettu 22.4.2011.
- Valjus, Kati 2005. Ratsastus on elämäslaji. Ratsastusharrastuksen merkitys kaupunkilaiselle aikuisratsastajalle. Sosiologian pro gradu- tutkielma. Lapin yliopisto.
- Vuori, Ilkka, Taimela, Simo & Kujala, Urho (toim.) 2005. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 92–101.
- Välimäki, Ilkka & Gordin, Tom 2000. Turvallisuuksa ratsastusurheiluun. Suomen Lääkärilehti 2000; 55: 2175–2176.
- Yläne, Aki 2009. Ratsastus. Teoksessa Hakkarainen, Harri, Jaakkola, Timo, Kalaja, Sami, Lämsä, Jari, Nikander, Antti & Riski, Jarmo. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy, 429–434.



Suomen Ratsastajainliitto ry
Radiokatu 20
00093 SLU
puh. 09 2294 510

ratsastus@ratsastus.fi