

RATSASTAJAN ALKUVERRYTTELY

LÄMMITTELEN ENNEN RATSASTUSTA, JOTTA:

- pystyn heti keskittymään hevosen verryttelyyn täysipainoisesti, herkästi ja hevosta kuunnellen.
- voin lukea hevosen reaktioita ja istua rennosti, jolloin tapaturmariski pienenee.
- jaksan ratsastaa tehokkaammin väsymättä.



LANTION
PYÖRITYS



POLVI-
KYYNÄRPÄÄ



KÄSIEN
PYÖRITYS



NYRKKEILY



Hyppele lopuksi rennosti paikallasi ja ravistele molempia käsiä, pyöräytä vielä kerran hartiat taakse, ota hyvä ryhti ja olet valmis nousemaan ratsaille!

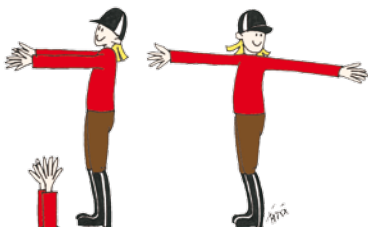
Katso ohjeet verryttelyyn
www.ratsastus.fi/ratsastajanverryttely



RATSASTAJAN LOPPUVERRYTTELY

VERRYTTELEN RATSASTUKSEN JÄLKEEN, JOTTA:

- Kehoni palautuu ratsastussuorituksesta
- Kehon symmetria ja sitä kautta tasapainokin paranee



RINTARANGAN
LIKKUVUUSHARJOITUS

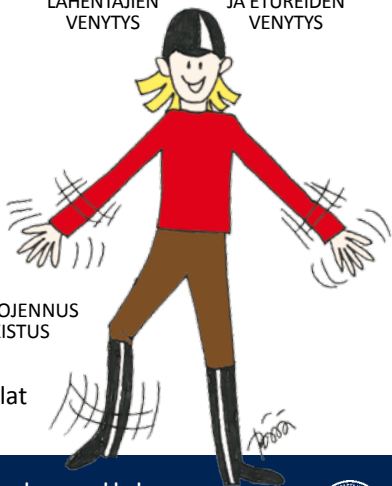


VARTALON OJENNUS
JA KOUKISTUS



REIDEN
LÄHENTÄJIEN
VENYTYS

LONKAN KOUKISTAJAN
JA ETUREIDEN
VENYTYS



Lopuksi ravistele kädet ja jalat kevyesti ja oikease ryhtisi!

Katso ohjeet verryttelyyn
www.ratsastus.fi/ratsastajanverryttely

