

Hevosvoimilla kuntoon

**Jos on työkseen tekemisissä moottorien ja hevosvoimien kanssa, ei ehkä osaa niistä liikunnassakaan kauaksi etääntyä, eikä tarvitsekaan, ja silti voi päästä irti arjesta. Yksi arjesta irrottautumiseen käypä laji on monipuolisuudessaan ylitse muiden. Romuralli? Moottorikelkkailu? Ei kumpikaan, vaan selvästi meluttomampi kauramoottorilla toimiva vaihtoehto: ratsastus. Akkain hommiako? Ei, vaan täysipainoista, monipuolista ja kokonaisvaltaista liikuntaa sekä naisille, että miehille, ja istumatyön teki-
jölle mitä parhain keskivartalon, lantion ja selän kunnossapitokeino.**

Ratsastusta on ehkä pidetty tiettyjen sosiaaliryhmien tai nuorten tyttöjen harrastuksena, miesten intohimona on ehkä enemmän ollut ravit. Vaikka raveissakin saa sydämen sykkeen kiihtymään ja hien otsalle, kun panoksena on puolen kuun palkka, on ehdottomasti turvallisempaa rasittaa sydäntään ja ottaa hiki ratsastamalla. Ratsastus on kokonaisvaltainen liikuntalaji, joka sopii lähes kenelle tahansa, paino- tai ikärajoituksia ei lajissa ole. Ja jos kuvittelee ratsastuksen olevan enemmän hevosen liikuntaa, ei ihmisen liikuntalaji, kannattaa hommaan tutustua vähän tarkemmin. Ratsastuksen kuntovaikutuksia ja käyttökelpoisuutta kuvaa hyvin se, että hevosta käytetään välineenä myös vammautuneiden ja vammaisten kuntoutuksessa – miksi ei siis terveen ihmisen kunnan ylläpitämiseen!

Tampereella toimiva Tuulia Luomalalla on fysioterapeutti, joka työskentelee sekä hevosten että ihmisten tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien kanssa. Luomalan mukaan ratsastus kehittää sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia taitoja. Laji on todella fyysinen, sillä ravi kuluttaa kunnolla ratsastajan energiaa, ja vauhtia lisäämällä voi energi-

ankulutusta lisätä. Energian kulutuksen ohella ratsastus vahvistaa lihaksistoa. Se saattaa herättää huomaamaan sellaisia lihaksia ja lihasryhmiä, joita tuore ratsastaja ei ole itsellään tiennyt olevankaan. Eniten ratsastus kehittää lantion syviä lihaksia ja vahvistaa selkää. Se sopii siis hyvin mm. istumatyötä tekeville. Vaikka ratsastus on istumista, se poikkeaa oleellisesti mm. ajamisen aikaisesta istumisesta. Ratsastuksessa istuminen on aktiivista, jatkuvaa tasapainoilua, joka edellyttää sekä ajatuksen, että kaikkien lihasryhmien mukanaoloa.

Ratsastus on fyysisyytensä ohella myös psyykinen ja sosiaalinen laji. ”Yhteistyö” hevosen kanssa edellyttää oman itsensä, hevosia vierastavien ihmisten kohdalla jopa omien pelkojensa hallintaa. Samalla se edellyttää hevosen hallintaa, eli määrätietoista otetta ratsusta. Hevonen aistii

helposti ratsastajan pelon ja epävarmuuden ja saattaa ottaa ”ohjat” itselleen. Omat pelot selätettyään ratsastajalla on käytössään hyvä stressinpurkukeino. Ratsastus edellyttää totuneeltakin niin määrätietoista keskittymistä, että työasiat tai muut paineet kyllä unohtuvat. Onnistuneeseen suoritukseen liittyy myös välitön kiitos, eli voisiko vuorovaikutteisempaa lajia toivoa. Ratsastuksen etuna on myös se, että hevosista löytyy jokaisen temperamentilla sopiva ratsumies. Hevosten luonteet vaihtelevat rodun ja yksilön mukaan sähköisestä ”ferrarista” perheauton tyyppiseen rauhalliseen työjuhtaan, sanoo Luomala.

Pienillä investoinneilla alkuun

Ratsastusharrastukseen pääsee kiinni helposti ja melko edullisesti. Oma hevosta ei tarvitse ensimmäisenä ostaa. Ratsastustalle ja koulutusta on tarjolla ympäri Suomea, tarjontaa on, eikä laji vaadi turhia investointeja. Kypärä on ainoa pakollinen varuste, mutta sen aloittelija saa yleensä lainaan tallilta. Kypärän jälkeen oleellisin varustus on kunnon kumisaappaat. Saappaiden sijasta käy myös muut tukevat kengät, joissa on hieman kantaa. Lisäksi ratsastuksen miellyttävyyttä



Ratsastus on tehokasta liikuntaa, eikä liikkeelle tarvitse lähteä yksin. Juho ratsastaa Viirin Hakalla ja Aku on parkissa Ebby Starilla.

lisää joustava vaatetus, esimerkiksi collegepuku, ratsastushousut ehtii ostaa harrastuksen vakiintuessa. Ratsastuksen opettelu voi aloittaa muuttaman kerran kursilla ja tämän jälkeen harrastusta voi jatkaa sen mukaan miten aikaa ja energiaa liikenee. Ratsastustunnin hinta ei päästä huijaa, sillä se on keskimäärin 20 euroa.

Monen mahdollisuuden laji

Kuten todettiin, hevosissa löytyy jokaisen luonteelle sopiva vaihtoehto, eli ratsukseen voi oman luonteensa ja taitojensa mukaan etsiä sähkökkää peiliä tai rauhallista puurtajaa. Ratsastusta voi harrastaa yksin, mutta se sopii myös koko perheen tai työporukan yhteiseksi harrastukseksi. Jos laji kiinnostaa, mutta yksin ei halua ratsas-

tuskurssille lähteä, kannattaa kaveripiiristä tai työpaikalta kerätä muuttaman hengen joukko ja ostaa oma kurssi. Kurssin jälkeen voi jo pohtia lajin eri mahdollisuuksia, sillä niitä on useita.

Monelle on tervetullutta liikuntaa säännöllinen talleilla käynti ja ratsastustunnit, mutta työporukan yhteishenkeä voisi hyvin hioa kunnan ratsastusvaellus. Vaellus on todellinen elämyslaji, hevosella pääsee helposti tiettömien taipaleiden taakse, pois asfaltilta, oikeaan suomalaiseen erämaahan. Ja jos luonnossa liikkuminen ei kiinnosta, vaan kaipaat vauhtia, jännitystä ja vaarallisia tilanteita, tai haluat hioa omia taitoja ja lihasten hallintaa on sekin mahdollista. Vauhdista, hevosen ja ihmisen äärimmilleen hio-

tusta yhteistyöstä kiinnostuneille järjestetään perinteistä esteratsastusta, mutta myös lännenratsastusta ja enemmän tai vähemmän leikkimielisiä ajotaitokilpailuja. Eli kilpailemaankin pääsee, jos haluaa.

Teksti: Tarja Ojala

Kuva: Tuulia Luomala

Lähteet:

henkilöhaastattelu fysioterapeutti, eläinfysioterapeutti Tuulia Luomala
(www.kammen.org)

<http://www.ersternriders.fi>

Huom!

Onpa liikuntalajisi mikä tahansa, muista tarkistaa tapaturmavakuutuksesi voimassaolo.

IMATRAN KIRKKOVENESOUDUT



Yks, kaks, kol... ja lähtee!!!



Kävimme jälleen kerran Imatralla kokeilemassa kirkkovenesoudun huumaa... ja sitähan löytyi.

Soutujoukkueemme sijoitus oli hieno kolmonen tiukassa kisassa, vain niukasti hävisimme porvoalaisille kaksoisajan. Onneksi hesalaiset sentään jäivät taakse, kisan isännät taas menivät sellaista vauhtia että...

Kiitokset, suuret sellaiset, soutujoukkueellemme, sponsoreille sekä Artolle ja Jarille.

Syvä pokkaus Mallulle ja Patulle, kuin myös muille Imatralaisille hie-

nosta tapahtumasta.

Imatralla on aina mukavaa tulla tapaamaan tuttuja, joten ensi vuonna näemme jälleen.

Terveisin

Päivi, Kymenlaakso os. 013



Huh, nyt se on ohi.

Kymenlaakson osaston 013 hienosti varustautunut soutujoukkue Imatran souduissa 2003. Katsokaa, mitkä paidat....