

# Hyvä elämä



Ota sivu talteen tai jaa se **Shortcutilla**: 1) Lataa ilmainen Shortcut-sovellus älypuhelimesi sovelluskaupasta. 2) Avaa sovellus ja ota kännykälläsi kuva sivusta. 3) Shortcut ohjaa sinut verkossa olevaan sisältöön.

**Yhteystiedot:** Puhelin 010 665 7621 (arkisin kello 9–16) | Sähköposti hyva.arki@almamedia.fi tai etunimi.sukunimi@almamedia.fi



**Syömääni**

## Kala-kasvissalaatti

200 g puhdistettua savukalaa tai tähteeksi jäänyttä ruodotonta kalaa  
2 dl keitettyä riisiä  
200 g pakasteherneitä  
pala kurkkua tai kesäkurpitsaa

1 omena  
hienonnettua tilliä  
Kastike:  
½ dl sitruunamehua  
1 rkl sinappia  
2 rkl hunajaa  
mustapippuria  
½ dl öljyä

Paloittele kala ja revi salaatti. Kuutioi kurkku ja omena. Sekoita salaatin aineet keskenään. Sekoita kastiketta varten muut aineet paitsi öljy. Kun hunaja on sulanut, lisää öljy vähitellen hyvin sekoitaen. Kaada salaatin päälle.  
Resepti: Martat

# Ratsastaja tarvitsee rentoutusta

**Ongelmat:** Ratsastajan jäykkyys ja jännittyneisyys vaikeuttavat hevosen liikkeisiin mukautumista

**Ratkaisu:** Verryttely ja kehon avaaminen parantavat istuntaa ja helpottavat hevosen ohjaamista

**Bonus:** Hyvin lämmitellyt rento ratsastaja pysyy kyydissä kovemmassakin menossa

HANNA HYVÄRINEN, TEKSTI | ANNINA MANNILA, KUVAT

## Juttusarja

### Verryttely 5/5

Sarjassa annetaan ohjeita ja vinkkejä lajikohtaiseen verryttelyyn. Aiemmissa jaksossa on perehdytty juoksijan, hiihtäjän, pallonliijan ja painonnostajan verryttelyyn. Sarja päättyy.

Ratsastajat ovat tunnollisia verryttelijöitä, jotka huolehtivat tarkasti sekä alkulämmittelystä että loppujäähdytyksestä. Harmi vain, että tämä kaikki kohdistuu yleensä hevoseen, ei itse ratsastajaan.

Kuitenkin myös ratsastajan olisi hyvä verryttellä ennen hevosen selkään nousua. Etenkin silloin, jos takana on 8 tuntia toimistotyöpäivää ja vartin seisoskelu tuulisen kentän laidalla.

Vähintäänkin pitäisi kävellä alkukäynti hevosen rinnalla. Onneksi moni jo näin tekee, toteaa Centered Riding -ohjaaja, fysioterapeutti Christel Vihma.

**Kommunikointia keholla**  
Ratsastajan ongelmakohtia ovat usein kireät lonkankoukistajat, lähentäjät ja takareidet sekä jännittyneet yläraajat ja -vartalo. Verryttelyllä voidaan tehokkaasti avata ja rentouttaa näitä. Se auttaa ratsastajaa istumaan paremmin ja syvemmälle satulaan.

**Kaikki, mitä kehossa tapahtuu, vaikuttaa hevoseen. Siksi keho kannattaa valmistella ratsastukseen.**

Verryttely myös aktivoi kehon verenkiertoa ja herättelee hermo-lihasjärjestelmää, mikä puolestaan auttaa ratsastajaa pääsemään mukaan hevosen liikkeisiin ja reagoimaan sen edesottamuksiin. Apujen oikeanlainen käyttö helpottuu, kun oman kehon tuntemus verryttelyn myötä paranee.

Ratsastuksessa hevosen kanssa kommunikoidaan koko keholla. Kaikki, mitä kehossa tapahtuu, vaikuttaa hevoseen. Siksi keho kannattaa valmistella ratsastukseen, Vihma kiteyttää.

Verryttely pienentää myös tapaturmariskiä. Hyvin lämmitellyt, rento ratsastaja pysyy vaikkapa pukkittavan hevosen selässä huomattavasti paremmin kuin jäykkä, jännittynyt ja vielä hie-man kylmissään oleva ratsastaja.

## Kierrä ja ravista

Ratsastajan verryttely kohdistuu alavartalossa ennen muuta pakaroihin, etu- ja takareisiin, lähentäjiin, loitontajiin ja lonkankoukistajiin. Ylävartalossa tärkeintä on avata rintakehää ja rentouttaa käsiä ja yläselkää. Hyviä liikkeitä ovat kaikenlaiset kierrot, ravistelut ja ristikkäiset, dynaamiset liikkeet. Ne aktivoivat ratsastuksessa tarvittavaa keskikehon lihaksistoa ja valmistavat ratsastajaa ristikkäisten käsi-jalkaparien käyttöön.

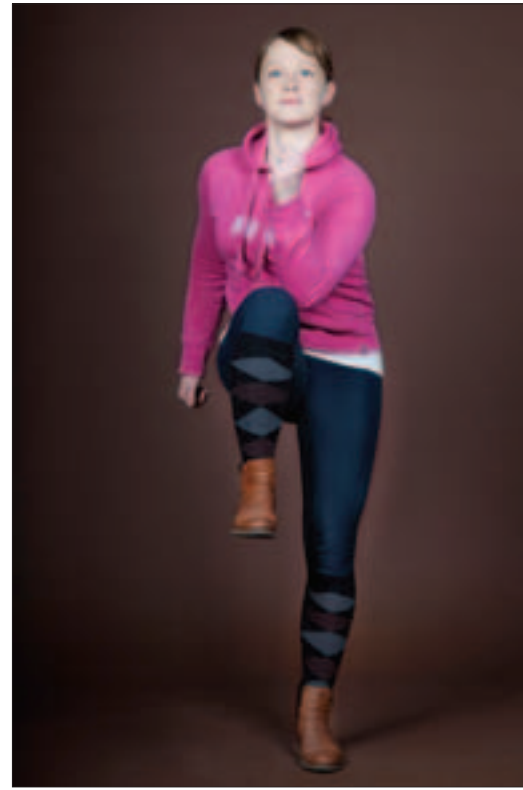
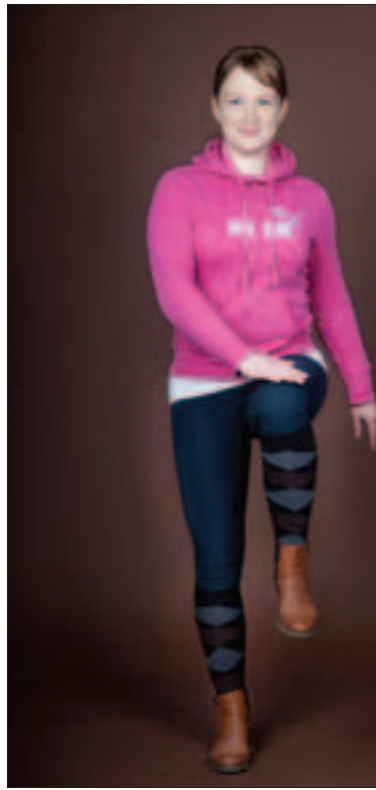
Ratsastajan perusverryttelyn voi tehdä missä vain, vaikka kentän tai maneesin laidalla ennen tunnin alkua. Tällöin täytyy kuitenkin varoa säilyttämästä hevosia.

Ohjeet antoi Centered Riding -ohjaaja, fysioterapeutti Christel Vihma. Liikkeet näytti harrastajaratsastaja Marjaana Lehtimäki.

## Ratsastajan alkuverryttely

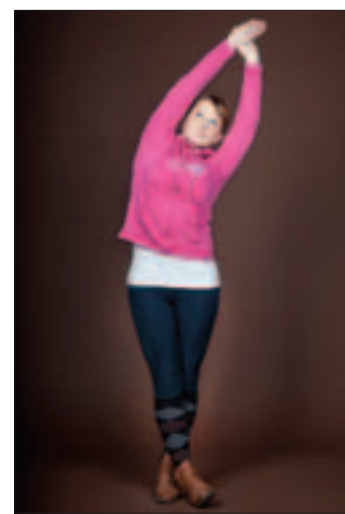
### 1 Ristikkäisliike

Seiso noin hartioiden levyisessä haarassa. Nostele polvia ja kosketa polvea vastakkaisella kädellä joka nostolla. Aloita rauhallisesti. Vaihda sitten liike niin, että koukistatkin jalan selän taakse ja kosketat jalkapohjaa vastakkaisella kädellä. Tee sitten kosketuksia vuorotellen edessä ja takana. Nopeuta ja hidasta tahti vuorotellen niin, että sinun tulee lämmin. Liike haastaa koordinaatiota. Nostele lopuksi vielä polvia edessä ylös niin, että kosketat polvea vastakkaisen käden kynnärpäällä jokaisella nostolla. Voit lisätä vauhtia, kunnes lopulta suorastaan juokset tai hyipit paikallasi. Tämä aktivoi pakaralihaksia ja reiden etuosia.



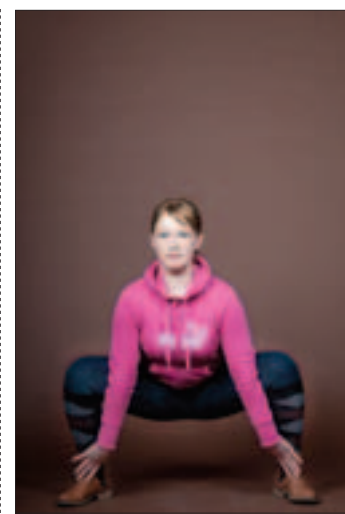
### 2 Pohkeet ja nilkat

Tepastele pienillä askelilla niin, että paino on vuoroin päkiöillä, kantapäillä, jalkapohjan ulkosyrjillä ja sisäsyrjillä. Liike lämmittää pohkeita ja nilkkoja ja edesauttaa painon jakautumista jalkapohjille tasaisemmin. Jalustimet saattavat tuntua harjoitteen jälkeen aiempaa tukevammilta.



### 3 Kylkien ja ylävartalon venytys

Seiso tukevassa haara-asennossa tai jalat ristittyinä. Pidä pieni jousto polvitaiteissa. Ota vasemmalla kädellä oikean käden ranteesta kiinni ja vedä kättä yläviistoon, kunnes tunnet venytyksen kyljessä, mieluiten aina vyötärössä saakka. Hengitä venytyksen aikana ulos. Pidä venytys yhden uloshengityksen verran ja toista sama toiseen suuntaan. Tee venytys pari kertaa molemmille puolille. Liike avaa kylkiä, jotka ratsastajalla painuvat helposti jommalatukemalta puolelta kasaan.



### 4 Avaava kyykky

Seiso leveässä haara-asennossa, varpaat hiukan ulospäin. Lähde viemään painopistettä alaspäin. Liu'uta käsiä jalkoja pitkin nilkkoihin asti. Pidä selkä koko ajan suorassa ja keskivartalo kontrollissa. Liike muistuttaa sivusta katsoen kevyttä istuntaa. Lonkat koukistuvat ja myös polvet menevät reilusti koukkuun. Nouse saman tien ylös ja toista 4-6 kertaa. Hengitä koko liikkeen ajan. Liike avaa etenkin lonkkia ja auttaa ratsastajaa laskemaan jalat satulassa rennosti alas.

### 5 Lonkankoukistajan venytys

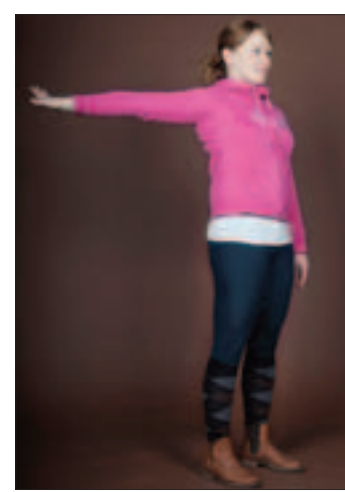
Ota oikealla jalalla reilu askel eteenpäin, laskeudu askelkyykyyn ja kierrä ylävartaloa kädet sivulla ensin oikealle ja sitten vasemmalle. Pidä polvi ja varpaat samassa linjassa. Tee sama vasemmalla jalalla. Liike venyttää lonkankoukistajia ja avaa rintakehää. Pyri pitämään kierrot melko nopeina, jotta venytyksestä ei tule liian pitkä. Muista myös pitää keskivartalon tuki, jotta selkä ei pääse notkolle.

## Muista

Pidä keskivartalon tuki, jotta selkä ei pääse notkolle.

### 6 Hartian ja olkanivelen vapautus

Aloita liike laskemalla hartiat ja lavat alas. Lähde sitten nostamaan oikeaa kättä etukautta ylös, kämmen ylöspäin. Kun käsi on kohtisuoraan ylhäällä, käännä kämmen alaspäin ja peukalo ulospäin ja laske käsi takakautta alas. Voit kuvitella, että kämmen kauhoon vettä koko ympyrän ajan. Tee sama vasemmalla kädellä. Käden ollessa ylhäällä takana, voit myös hakea pienen venytyksen rintalihaksiin. Liike auttaa ottamaan ohjat paremmin käteen.



### 7 Käsien ravistelu

Aloita ravistelu ranteesta. Kuvittele, että yrität ravistaa käden ranteesta irti. Pidä kaikki sormet rentoina ja anna ravistuksen tehdä koko kämmen veltoksi. Etene sitten kynnärpäähän. Kuvittele taas, että ravistat kättä kynnärpästä irti. Pyöritä lopuksi koko kättä olkanivelestä lähtien. Anna käden roikkua rentona ja painavana. Voit myös heiluttaa sitä toisella kädellä edestakaisin. Liike rentouttaa ranteen, kynnärnivelen ja olkanivelen alueen lihaksistoa, jolloin nivelliikkuvuus paranee. Se auttaa pitämään kädet pehmeinä ratsastuksen aikana.



### 8 Jalkojen ravistelu

Pyörittele ja ravistele nilkkaa ja varpaita. Varpaat kipuristuvat helposti ratsastettaessa ja jäykistyvät nilkan. Ota sitten käsillä reiden alta kiinni ja heiluta säärtä edestakaisin. Voit edesauttaa liikettä käsien avulla. Liike vapauttaa polvea. Lopuksi ulota heilutus koko jalkaan. Nouse vaikka jalkaralle tai portaalle sivuttain ja anna jalan roikkua reunan yli. Heiluttele sitä edestakaisin jalan omalla painolla. Lantio saa osallistua pyörittämään liikkeeseen. Liike rentouttaa lonkkanivellettä. Ravistelu auttaa laskemaan jalat rennosti alas satulassa.



## Muista myös

### Ennen ratsastusta

Venyttelä takareidet lyhyillä venytyksillä. Nosta toinen jalka vaikka jalkaralle ja nojaa selkä suorana eteen, kunnes tunnet venytyksen takareidessä.

### Selässä

Alkukäynnin aikana nosta vuorotellen käsiä kohtisuoraan ylös. Anna hevosen liikkeen venyttää kylkiä ja istuinluiden pudota alas satulaan.

Pyörittele käsillä isoa ympyrää, jotta olkanivelet ja hartiat vertyvät.

Tee muutamia ylävartalon kierroja niin, että kosketat hevosta vuorotellen kummallakin kädellä takapuolen päälle. Muista pitää keskivartalo vakaana ja kyljet suorina, jotta kierto tulee pituusakselin ympäri.

Ota hetkeksi jalustimet irti ja anna jalkojen valua lonkista saakka ataspäin. Pyörittele nilkkoja.

Hymyile. Tämä voi yllättää, mutta hymy tutkusti aktivoi lihasketjuja kasvoista jalkoihin saakka. Hymyilevä ratsastaja myös hengittää paremmin ja mukautuu siksi hyvin hevosen liikkeisiin.

### Ratsastuksen jälkeen

Voit tehdä samoja liikkeitä kuin ratsastuksen alussa.

Kävele ainakin osa loppukäynnistä hevosen rinnalla.

Kylmällä säällä muista oma lämmin vaatus ja hevosen loimitus.

Kotona venyttele ainakin lonkankoukistajat, pakarat, rintalihakset ja takareidet. Myös lähentäjät ja kyljet on hyvä venyttää.