Tervetuloa ratsastajille suunnattuun kehonhuoltoon
sunnuntaina 16.11.2025 klo 13.30-14.30

Oletko pohtinut kehosi ja mielesi hyvinvoinnin merkitystä hevosten kanssa toimiessasi sekä erityisesti ratsastaessa?

Kehonhuolto on tärkeää paitsi itsesi, myös hevosen kanssa tehtävän yhteistyönne kannalta. Uusille kehonhuoltotunneillemme osallistuminen auttaa

- vahvistamaan lihaksia keskivartalon ja alaraajojen alueella, mikä helpottaa ratsastuksen staattisessa lihastyössä (esim. ryhdin ylläpitämisessä)

- korjaamaan lihasepätasapainoa, vähentämään nivelkipuja ja hermopinteitä, mikä tukee ratsastustyöskentelyä ratsastajan ollessa itse symmetrisempi ja tasapainoisempi

- aktivoimaan lihaksia myös eksentrisesti dynaamisten liikkuvuusharjoitusten kautta (lihas venyy, vaikka osa lihassäikeistä supistuvat). Eksentrinen työ lisää voiman kasvua ja liikkeiden hallintaa kuormittavissa tai äkkinäisissä tilanteissa

- purkamaan arjessa ja harjoituksissa ajan kanssa kertynyttä kireyttä. Sekä lihaksen tehokas supistuminen että venyminen mahdollistuu, kun lihaskalvokireydet saadaan avattua

- rentoutumaan venytysten sekä niskahieronnan avulla

Vahvan ja rennon ratsastajan liike voi parhaimmillaan lisätä koko ratsukon liikkeen keveyttä ja virtaavuutta – tule mukaan huoltamaan itseäsi ja mahdollistamaan yhä parempaa yhteistyötä hevosesi kanssa!

Kehonhuoltotunnit sisältävät:

- Dynaamisia, mutta helppoja liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksia yksilöllisiä tarpeita huomioiden
- Lihaskalvojen lempeää huoltoa kireyksien vähentämiseksi
- Kehon hierontaa ja rentoutusta

Tunteja ohjaa kehonhuollon ja liikuntafysiologian asiantuntija Lotta Kupiainen, jolla on vuosikymmenten kokemus erilaisten liikuntaryhmien sekä tuntikonseptien ohjauksesta. Tunnit järjestetään Sagayogan upealla joogasalilla, josta löytyy kaikki tunneilla tarvittavat välineet (esim. matot, pilatespallot ja kuminauhat). Salilla on myös suihkumahdollisuus.

Hinta:

10 € / TKR:n jäsenet

12 € / Muiden seurojen jäsenet

Paikkoja 25:lle nopeimmalle. Etusijalla ovat TKR:n jäsenet.

Maksu 16.11 järjestettävälle tunnille tulee tehdä 14.11.2025 mennessä Tuomarinkylän Ratsastajat ry:n tilille, FI74 1412 3000 6014 05 käyttäen viitettä 15927.

Ilmoittautumiset TKR:n s-postiin, kanslia@tuomarinkylanratsastajat.fi

Lämpimästi tervetuloa yksin tai ystäväporukalla kauden viimeiselle tunnillemme Sagayogaan, Kaikukatu 2c, 00530 Helsinki.