

Teksti: Jutta Koivula
Kuvat: Anu Leppänen

VOIMAA keskivartaloon

Ratsastajan taidon ja tasapainon kannalta tärkeä asia on keskivartalon voima ja hallinta. Niitä voi harjoittaa monella tavalla. Viime kerralla esittelimme laitepilateksen, tällä kertaa katsotaan, miten ratsastaja voi käyttää hyödykseen trx-nauhoja, renkaita tai muita vastaavia laitteita. Näitä löytyy useimmilta kuntosaleilta ja niitä voi ostaa myös kotikäyttöön. Nauhat voi kiinnittää esimerkiksi oveen tai kuten tässä jutussa, voimistelutelineeseen.

Liikunnanohjaajaksi opiskeleva Lilli Merinen suunnitelti meille kuuden liikkeen sarjan, jonka avulla voi helposti ja nopeasti käydä läpi tärkeimmät lihasryhmät. Ennen harjoittelua kannattaa verryttää 10 – 15 minuuttia kävelemällä tai hölkkäämällä. Harjoittelun jälkeen on hyvä jäähdyttää kävellen ja venytellä kevyesti lihaksia.

Harjoittelussa kannattaa tehdä jokaista liikettä tietty aika,

esimerkiksi 40 sekuntia ja siirtyä mahdollisimman nopeasti seuraavaan liikkeeseen. Kun kaikki liikkeet on tehty 2 – 3 kertaa, alkaa kropassa varmasti jo tuntua lämpimältä. Jos sinulla ei ole tuoretta kokemusta harjoittelemisesta, aloita varovasti ja lisää suoritusaikaa vähitellen. Keskity aina liikkeen hallintaan, älä hosu.



LIIKE 1 Soutuliike

Nojaa taakse koko painollasi ottaen tukea renkaista tai kahvoista. Pidä vartalo suorana ja keskivartalo tiukkana, purista lapoja toisiaan kohden. Vedä itsesi käsien ja lapojen avulla pystympään asentoon. Liike muuttuu haastavammaksi, kun tuot jalkojasi lähemmäs renkaiden tai kahvojen kiinnityskohtaa.





LIIKE 2 Punnerrus

Asetu katse kohti maata ja nojaa renkaisiin tai kahvoihin. Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan. Suorista ja koukista käsiä hitaasti niin että vartalo pysyy suorana koko ajan. Kannattele päätä normaalissa asennossa, älä jännitä niska. Liike vahvistaa rintalihaksia ja ojentajia. Liikkeen voi tehdä myös kapealla otteella, jolloin se tuntuu enemmän ojentajissa.



LIIKE 3 Sykkeen nosto juosten tai hyppien

Asetu katse kohti maata ja nojaa renkaisiin tai kahvoihin. Juokse pikajuoksumaisesti, polvet kohti rintakehää tai tee tasajalkahyppyjä.

LIIKE 4 Kyykky ja askelkyykky

Seiso suorana nojaten käsillä hieman renkaisiin tai kahvoihin. Kyykkää niin alas kuin pääset hallitusti ja palaa alkuasentoon. Pidä polvet ja varpaat samansuuntaisina kyykyssä. Sen jälkeen vie toinen jalka taakse ja kyykkää niin alas kuin pääset hallitusti ja nouse ylös. Sen jälkeen toista liike toisella jalalla.



LIIKE 5 Vatsarutistus

Tätä liikettä varten kahvat säädetään alemmas, vain parikymmentä senttiä maasta. Ota ensin lankkumainen asento ja vedä sen jälkeen polvet koukkuun vatsan alle ja palauta ne takaisin suoriksi. Tämä on aika vaikea liike, joka ei välttämättä onnistu kaikilta heti. Jos se tuntuu liian haastavalta, tee vatsarutistus selinmakuulta ilman nauhoja. Käy selinmakuulle, jalat koukussa ja kädet kylkien vieressä. Rutista vatsalihaksilla lavat irti alustasta ja palaa hitaasti takaisin alustaan.

LIIKE 6 Vuorikiipeilijä / vinojen vatsalihasten liike

Alkuasento on sama kuin liikkeessä 5, mutta nyt tuot yhden jalan kerrallaan sivukautta lähelle kyynärpäätä. Tee liike hitaasti. Jos tämä tuntuu nauhojen kanssa liian haastavalta, voit tehdä selinmakuulla vastaavan liikkeen nimeltä polkupyörä-rutistus: Käy selinmakuulle, polvet 90° kulmassa ja kädet korvien vieressä. Ojenna toinen jalka suoraksi ja kierrä ylävartalosta vastakkainen kyynärpää kohti koukussa olevaa jalkaa. Vaihda sitten toisinpäin.



Venyttelyt

Hyvän treenin jälkeen muista venyttelyt! Ratsastajilla ovat etureidet hyvin usein kireät, joten niitä kannattaa venyttää. Rintalihasvenytyksessä voit käyttää hyväksi kahvoja tai renkaita.