



# Ratsastuksen Lajianalyysi

**Mitä fyysisiä ominaisuuksia ratsastajalta vaaditaan?**

**Ratsastajan ravinto-opas**

**Anne Hyttinen, valmentajan ammattitutkinnon opinnäytetyö 2009**

# SISÄLTÖ

1. JOHDANTO	3
2. RATSASTUS URHEILULAJINA	4
3. RATSASTUKSEN HERKKYYSKAUDET	5
4. RATSASTUKSEN ERI OMINAISUUKSIA	6
4.1 Ratsastajan kunto	7
4.2 Voimaominaisuudet	8
4.2.1 Kestovoima	8
4.2.2 Maksimivoima	10
4.2.3 Nopeusvoima	11
4.3 Ratsastuksen taito-ominaisuudet	12
5. RATSASTUSSUORITUKSEN RASITTAVUUS	13
6. PERUSKESTÄVYYS RATSASTUKSESSA	15
7. LIHASKUNTOHARJOITTEIDEN KOHDENTAMINEN	16
8. TASAPAINOHARJOITTEET	17
9. HUOLTAVAT HARJOITTEET	17
10. HARJOITTELUN RYTMITTÄMINEN	18
11. RATSASTAJAN RAVINTO-OPAS	20
11.1 Monipuolisuus	20
11.2 Ruokailurytmi	21
11.3 Ennen treeniä	22
11.4 Treeneissä	22
11.5 Treenien jälkeen	23
11.6 Hiilihydraatit	23
11.7 Proteiinit	24
11.8 Rasvat	24
18. KILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN	25
LÄHTEET	26



## 1. JOHDANTO

Ratsastaja on urheilija, jolta vaaditaan paljon erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia. Tietoa ratsastajasta urheilijana on olemassa melko vähän. Valmentaminen sekä opettaminen ovat keskittyneet enemmän hevosen valmentamiseen, ja usein vain hevosta pidetään urheilijana. Suoritus on kuitenkin sekä hevosen että ratsastajan yhteistyötä, jolloin valmentaminen tulisi ulottaa kokonaisvaltaisesti ratsukkoon ja myös ratsastajaan.

Ratsastuksen lajiansalyysi on Suomen Ratsastajainliiton tilaama opinnäytetyö. Sen on tehnyt Anne Hyttinen Itä-Suomen Liikuntaopiston (ISLO) IV-tason valmentajan ammattitutkinnon lopputyönään keväällä 2009.

Tämä lajiansalyysi keskittyy ratsastuksessa tarvittaviin fyysisiin ominaisuuksiin sekä urheilijan ravitsemukseen. Lajiansalyysiä syvennetään jatkossa ratsastajalta vaadittaviin taito-ominaisuuksiin.

### Helsingissä syyskuussa 2009

Anne Hyttinen, ammattivalmentaja

Aki Yläanne, koulutus- ja valmennuspäällikkö, Suomen Ratsastajainliitto ry

Katri Klinga, vt. harrastepäällikkö, Suomen Ratsastajainliitto ry



## 2. RATSASTUS URHEILULAJINA

Ratsastus on tuhansia vuosia vanha liikkumistapa, josta on kehittynyt myöhemmin monia harrastus- ja kilpaurheilumuotoja. Ratsastuksessa on yhdeksän eri kilpailumuotoa. Suomessa suosituimmat harraste- sekä kilpaurheilulajit ovat esteratsastus, kouluratsastus sekä kenttäratsastus, jotka ovat myös olympialajeja. Muut lajit ovat matkaratsastus, valjakkoajo, lännenratsastus, vikellys, islanninhevosten askellajikilpailu ja vammaisratsastus, joka on paralympialaji. Perusratsastustaidon ja -tekniikan harjoittelu suoritetaan suurelta osin samoja perusperiaatteita noudattaen kaikissa lajeissa vikellystä ja valjakkoajoa lukuun ottamatta. (Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, 2009, 429.)

Ratsastuksen harrastajien määrä on viimeisen kymmenen vuoden aikana kaksinkertaistunut maassamme. Mukaan on tullut ratsastavia aikuisia, ja aikuisratsastajien osuus kaikista ratsastajista on kolminkertaistunut. Kaikkiaan lajia harrastavia arvioidaan tällä hetkellä olevan 150 000. (Ratsastuksen Johtavat ajatukset, 2008, 3.)

Ratsastus on ihmisen ja eläimen välistä yhteistyötä, jossa on merkittävää luoda motivoiva ja turvallinen oppimis- ja työskentelyilmapiiri, sillä hevonen on luonnostaan pakoeläin ja käyttäytyy tilanteiden sekä oppimistensa mukaan lajityypillisesti (Kaimio 2004, 75). Hevonen oppii jatkuvasti ihmisen läsnä ollessa, ja ratsastus vaatii näin ollen jatkuvasti myös ratsastajan oman käyttäytymisen, toimintatapojen sekä ympäristön huomiointia (Kyra ja ratsastuksen taito 1998, 19).

Ratsastuksessa hevosen taso on kokonaissuoritusta nostava tai laskeva tekijä, ja ratsastaja, jonka suoritukset ovat hyvät ainoastaan hevosen ansiosta, ei välttämättä menesty muilla hevosilla. Hyvän fyysisen kunnon ja taitotason omaava ratsastaja voi menestyä useilla erilaisilla hevosilla ja löytää hevosesta sen vahvimmat ja ominaisimmat piirteet, joilla menestys syntyy ja suorituskkyky on maksimaalinen. (Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, 2009, 429.)

---

---

**Tavoitteellisessa ratsastuksessa niin alue-, kansallisella kuin kansainväliselläkin tasolla on näin ollen myös ratsastajan fyysinen kunto otettava huomioon lajitaitojen lisäksi jo perusopetuksesta lähtien. Opetus- ja valmennustyössä myös perustasolla tulee painottaa monipuolisen aktiivisen liikunnan merkitystä, eri ominaisuuksien sekä yleisen urheilullisuuden kehittämistä, sillä tyypillinen lajiharjoittelu ei kehitä kaikkia ratsastuksessa tarvittavia ominaisuuksia tasapuolisesti ja riittävästi. (Urheiluvien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu, 2008, 51.)**

---

---

## 3. RATSASTUKSEN HERKKYYSKAUDET

Ratsastus voidaan aloittaa jo hyvinkin nuorena, jopa 3-4- vuotiaana esimerkiksi talutusratsastuksen kautta, jolloin lapsi saa kokemuksen hevosen tuottamasta liikkeestä, hevosen askellajeista ja eläimestä yleensä. Suositusaloitusikä itsenäiseen ratsastukseen on kuitenkin vähintään 8-10 vuotta, jolloin hevosen hallintaan vaadittavat fyysiset valmiudet ovat paremmat. (Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, 2009, 430.)

Ratsastusta voidaan jatkaa aina vanhuuteen asti fyysisten ominaisuuksien niin salliessa, ja ikä ei ole este myöskään kilpa- tai huippu-urheilulle. Valmennuksessa tulee kuitenkin huomioida elimistön normaalit sekä urheilun mukanaan tuomat degeneratiiviset eli elimistön rappeutumiseen liittyvät muutokset, ja arvioida yksilöllisesti harjoitteiden sopivuus ja valmennuksen rasittavuus urheilijalle. Parhaimmillaan suunnitelmallinen valmennus ennaltaehkäisee iän ja urheilun mukanaan tuomia elimistön muutoksia, parantaa elämän laatua sekä fyysisesti että psyykkisesti (Ulkoilijan kuntokirja 2001, 14). Tällöin ratsastusurheilu- ja/ tai harrasteura voi jatkua hyvinkin pitkään.

---

---

**Lajiharjoittelu ja lajin perustaitojen opettaminen tulisi toteuttaa ihmisen kehityksen herkkyyksikaudet huomioiden. (Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, 2009, 432.) Kehityskaudet on havainnollistettu taulukossa 1.**

---

---

**Taulukko 1. Herkkyyskaudet:**

HARJOITETTAVIEN OMINAISUUKSIEN HERKKYYSKAUDET ERI IKÄISILLÄ						
HARJOITETTAVA OMINAISUUS	6v	9v	12v	15v	18v	21v
Nivelten liikkuminen	————	————	————	————	————	————
Motorinen oppiminen	————	————	————	————	————	————
Tasapaino, ketteryys	————	————	————	————	————	————
Koordinaatio	————	————	————	————	————	————
Liikenopeus	.....	————	————	————	————	————
Kimmoisuus	.....	————	————	————	————	————
Nopeusvoima	.....	————	————	————	————	————
Aerobinen kestävyys	.....	.....	————	————	————	————
Anaerobinen kestävyys		.....	.....	————	————	————
Maksimivoima			.....	————	————	————
Lihaskestävyys	.....	————	————	————	————	————
<b>Harjoitusvaiheet</b>	<b>Yleinen</b>		<b>Lajikohtainen</b>		<b>Huipulle</b>	
	Taidon edellytykset		Taidon opettaminen		Taidon hiominen	
	6–12 v		13–15 v		16–20 v	
Herkkyyskausi	Koordinaatiotaito		Nopeus		Kestävyys	
Valmistava harjoitus	Monipuolisuus-tasapaino		Kimmoisuus		Voima	
Harjoittelu	Taitava ja ketterä →		Kimmoisa →		Voimakas ja kestävä	

**8–11- VUOTIAIDEN** lasten harjoituksissa tulisi keskittyä liikkuvuuden, motoristen taitojen, koordinaation sekä tasapainon ja ketteryyden harjoittamiseen. Myös alku- ja loppuverryttelyjen ottaminen harjoitusohjelmaan on perusteltua, sillä lapsena opitut toimintamallit on helpompi saada pysyviksi ja luonnollisiksi toimintatavoiksi. Harjoittelun tulee olla monipuolista ja iloista harrastamista, sosiaalisuus ja yhteisöllisyys huomioiden (Urheillevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu, 2008, 50). Kuntotestaukset ovat tässä ikäluokassa leikinomaisia ja tulokset toimivat valmennuksen työkaluna sekä fyysisen kehityksen tason mittarina.

**12–15- VUOTIAILLA** harjoitusohjelmaan tulisi lisätä nopeus-, kimmoisuus- sekä voimaharjoittelua oman kehon vastuksilla. Myös aerobinen harjoittelu voidaan aloittaa (Urheillevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu, 2008, 51). Ratsastuksen lisäksi mukaan tulisi ottaa lajiharjoittelua tukevia harjoitteita, ja suunnitella lapsen kokonaisvaltainen harjoittelu yhdessä sidosryhmien kanssa toimivaksi järjestelmäksi (Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet, 2009, 432).

**16–18- VUOTIAIDEN** harjoituksissa voidaan painottaa kimmoisuutta, aerobista ja anaerobista kestävyyttä ja mukaan voidaan ottaa myös maksimivoimaharjoitteet (Urheillevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu, 2008, 51). Valmennuksessa on huomioitava lasten ja nuorten yksilöllinen kehittyminen.

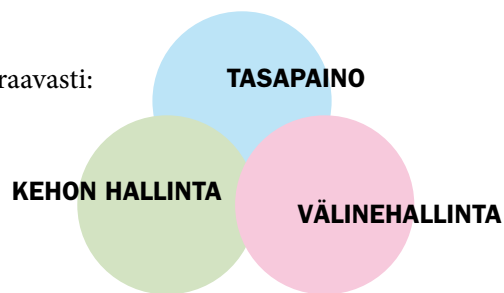
Kuntotestauksella voidaan kontrolloida ratsastajan eri ominaisuuksien hallintaa ja vaikuttaa oheisharjoittelun suunnitteluun niin, että päästään kokonaiskuvaan urheilijan kulloisenkin kehityskauden kehitettävien ominaisuuksien hallinnasta ja kehitettävistä osa-alueista. Tällöin harjoittelu voidaan kohdentaa oikeisiin harjoitettaviin ominaisuuksiin ja tiedetään urheilijan heikkoudet sekä vahvuudet (Nupponen, Soini & Telama 1999, 6-7). Herkkyyskausien huomioiminen ja tiedostaminen valmennuksessa sekä kuntotestauksessa on tärkeää myös kuntotesti- ja urheilutulosten tulkinnan kannalta. Mikkelsenin (2003) mukaan kouluikässä tehtävä kuntotestaus auttaa testattavaa kunnan itsearvioimisessa aikuisiällä.

**Ratsastuksessa oman kehon kuunteleminen ja kehontuntemus on ensiarvoisen tärkeää, ja kuntotestaus on yksi apuväline harjoitettaessa ratsastajan kehontuntemusta sekä siihen tarvittavia ominaisuuksia.**

## 4. RATSASTUKSEN ERI OMINAISUUKSIA

Nupponen (2006) jakaa liikkumiseen tarvittavat ominaisuudet seuraavasti:

### Kaavio 1. Liikkumisen ominaisuudet →



Liikuntakykyisyys jaotellaan Nupposen mukaan kuntotekijöihin ja liikehallintakykyihin. Kuntotekijöihin kuuluvat voima, nopeus, kestävyys, notkeus ja kimmoisuus. Liikehallintakykyjä ovat tasapaino, voimaerottelu, nopeuserottelu, ajoitustarkkuus, suuntatarkkuus, yhdistely, muuntelu ja reagointi.

---

---

**Ratsastus vaatii ratsastajalta kehonhallintaa, riittävää aerobista kuntoa ja voimatasoa, tasapainoa, koordinaatiokykyä, herkkyyttä, rytmitajua, nopeaa reaktiokykyä, liikkeen tuntemusta ja tätä kautta ajoituksen hallintaa sekä henkisiä ominaisuuksia kuten kärsivällisyyttä, suunnitelmallisuutta sekä herkkyyttä aistia ja ennakoida hevosen mielialoja sekä käyttäytymistä. Hevosen eleiden ja ilmeiden lukeminen sekä hevosen lainalaisen käyttäytymisen tunteminen ja hevosen liikkeiden hallitseminen tarkasti ajoitettujen apujen kautta on koko ratsastuksen kehityksen edellytys. Ratsastus vaatii ratsastajan keholta myös liikkuvuutta ja lihasten joustavuutta. (Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, 2009, 431–432.)**

---

---

Hevonen on tarkoitus saada toimimaan mahdollisimman pienillä avuilla eli ratsastajan lihasjänteiden säätelyllä. Ratsastusasento on kohtalaisen staattinen, sillä se pyritään pitämään mahdollisimman eleettömänä ja rauhallisena (Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, 2009, 431). Ohjaaminen tapahtuu keskikehon lihasten, käsien ja reisien / pohkeiden liikkeillä. Pohkeet ohjaavat hevosen sivuttaisliikkeitä sekä toimivat eteenpäin ajavana apuna. Käsillä on estävä, kääntävä, hevosen liikettä säätelevä, taivuttava ja liikettä vapauttava vaikutus. Tällöin puhutaan ohjasavuista ja pidätteistä. Ratsastajan keskikeho ohjaa hevosta ratsastajan painopisteen säätelyn avulla. Keskikeho on ratsastuksen tärkein elementti, ja hevosta ohjataan kaikkiin liikkeisiin ensisijaisesti keskikehon avulla, jolloin puhutaan istunnasta (Pennejä taivaasta ja muita istuntaharjoituksia 2009, 38).

Istunnan hallinta voidaan rinnastaa lumbo-pelvisen stabiliteettiin. Lumbo-pelvisellä stabiliteetilla tarkoitetaan keskivartalon ja lantion alueen asennon hallintaa. Istunnan stabiliteetin ja hallinnan voi ajatella olevan dynaaminen staattisen asennon ylläpitoprosessi, joka sallii vartalon hallitun liikkeen ratsastustilanteessa (Terapeuttinen harjoittelu ja keskivartalon hallinta 2005, 14). Ratsastaja mukaillee omalla kehollaan hevosen liikkeitä ollen jäntevä ja rento, ja pyrkimyksenä on yhteistyössä, ratsukon kehojen kautta keskustellen saada aikaan kaunis, rento ja harmoninen yhteissuoritus. Oikea istunta edistää myös hevosen ja ratsastajan tuki- ja liikuntaelimestön terveyden säilymistä (Kaimio. 2004, 597).

Yhteistyö ja luottamus hevosen ja ratsastajan välillä syntyy edellä mainittujen asioiden hallitsemisesta sekä harjoittamisesta. Tähän päästäkseen ratsastajan on hallittava automaationa ratsastuksessa tarvittavat liikeradat ja liikemallit sekä saada lihakset aktivoitumaan urheilulajin vaatimalla tavalla oikeassa aktivaatiojärjestyksessä, jolloin voi keskittyä pääsääntöisesti yhteistyöhön hevosen kanssa. Lajitaitoja voidaan ja tulee kehittää lajitaitoja tukevan oheisharjoittelun avulla. (Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, 2009, 431–432.)

### 4.1 Ratsastajan kunto

Ratsastajan kunnan määritelmä: Ratsastaja pystyy tekemään tarvittavan suorituksen joustavasti, hallitusti ja keskittyneesti ilman merkittävää väsymyksen tunnetta ja hyödyntämään kuntotekijöitä eli voima, nopeus, kestävyys,

notkeus ja kimmoisuus (Nupponen 2006) monipuolisesti. Tämä toimii myös fyysisen suorituskyvyn eli kunnan kohottamisen perusteena. Hyvä peruskunto auttaa keskittymään ja reaktiokyky säilyy optimaalisena koko suorituksen ajan. Urheilusuorituksessa vaadittavat ihmisyyden eri osa-alueet toimivat tiiviisti ja erottamattomasti toisensa kanssa. LitM Pekka Hämäläinen jaottelee kokonaisvaltaisuuden eri osa-alueet seuraavasti:

- suorituskyky (fyysinen)
- taidot (motorinen)
- tiedot (kognitiivinen)
- tunteet (emotionaalinen)
- vuorovaikutus (sosiaalinen)
- asenteet (moraalinen)

Yhteen osa-alueeseen vaikuttamalla pystyy Hämäläisen mukaan vaikuttamaan myös muihin osa-alueisiin. Huippusuoritukseen pyrittäessä valmennuksen on oltava aina kokonaisvaltaista.

Valmennettaessa ratsastajan fyysistä suorituskykyä harjoituksen rasiustason tulee aina pohjautua lähtötasoon sekä tavoitteeseen. Tällöin määritellään ratsastajan maksimisyke, joka on aina yksilöllinen (Kuntotestauksen käsikirja 2004, 68).

Karkea kaava ikään suhteutetun maksimisykkeen arvioimiselle on henkilön maksimisyke lyönteinä minuutissa = 220- henkilön ikä (Ulkoilijan kuntokirja 2001, 23). Juoksija- lehden (6/2009) artikkelissa ”Naisen sydän on nopeampi” puhutaan sykkeen korjauskertoimista, Hottenrottin laskukaavasta, jossa määritellään naisille omat harjoitusyökkensä, sillä naisen sydän on keskimäärin 10-15% miehen sydäntä pienempi. Luotettavimman ja tarkimman tiedon omasta sykkeestään voi saada esimerkiksi suoralla tai epäsuoralla polkupyöraergometritestillä (Kuntotestauksen käsikirja 2004, 85).

---

#### **KARKEA KAAVA IKÄÄN SUHTEUTETUN MAKSIMISYKKEEN ARVIOIMISELLE ON:**

**Henkilön maksimisyke lyönteinä minuutissa = 220- henkilön ikä**

**Esimerkiksi 40-vuotiaalla oletettu maksimisyke olisi 180.**

**Aerobinen kynnys on n. 70 % maksimisykkeestä. Tällä alueella tulisi toteuttaa peruskestävyysharjoittelu. 40-vuotiaalla se olisi laskennallisesti 126.**

**Anaerobinen kynnys on n. 85 % maksimisykkeestä. Tämän kynnysykealueen yläpuolella suoritus muuttuu maitohapolliseksi.**

**Esimerkissä saadaan 40-vuotiaalle henkilölle seuraavanlaiset laskennalliset sykerajat harjoitteluun: maksimisyke 180, anaerobinen kynnys 153, aerobinen kynnys 126.**

---

## **4.2 Voimaominaisuudet**

Urheilijan suorituskyvyn olennainen osa on lihaksen supistumisvoima. Ilman tätä voimaa ei liikkuminen ole mahdollista. Kun keho liikkuu, vastustavana voimana on kehon oma massa. Liikkuminen on taloudellisinta silloin, kun voimaominaisuudet ovat mahdollisimman suuret suhteessa kehon pieneen massaan. Tällöin puhutaan kehon suhteellisesta voimasta. Kun liikuteltavana on ulkoinen esine, puhutaan absoluuttisesta voimasta. Tällä tarkoitetaan hermo-lihasjärjestelmän kykyä tuottaa rajatussa ajassa mahdollisimman suuri voimamäärä kohteeseen sen liiketilan muuttamiseksi. (Viitasalo, Raninen & Liitsola.1985, 12.) Ratsastuksessa tarvitaan sekä kehon suhteellista voimaa että absoluuttista voimaa.

Voimaominaisuudet jaetaan kestovoimaan, maksimivoimaan sekä nopeusvoimaan. Erilaisia voimantuotto-ominaisuuksia tarvitaan sekä jokapäiväisessä elämässä että urheilusuorituksissa. Olennaista on pohtia urheilusuoritukseen tarvittavia voimantuotto-ominaisuuksia ja valita lajia kehittävät harjoitteet sekä voimantuottoa

mittaavat testit spesifisti urheilulajin vaatimusten mukaisesti. (Urheiluvalmennus 2007, 284.) Harjoitustaso määräytyy yhden toiston maksimitestin mukaan (1RM, one repetition maximum). Tällä tarkoitetaan suurinta kuormaa, jonka urheilija pystyy suorittamaan yhden kerran jossakin tietyssä liikkeessä liikkeen vaatimalla suoritustekniikalla. (Urheiluvalmennus 2007, 285.)

---

---

**Ratsastajalle voimaharjoitteluksi riittää usein oman kehon painolla tapahtuva voimaharjoittelu (Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet 2009, 431).**

---

---

## 4.2.1 Kestovoima

Kestovoimalla tarkoitetaan lihaksen tai lihasryhmän kykyä pitää voimatasoja yllä mahdollisimman kauan. Ratsastuksessa, kuten muissakin lajeissa, hyvä kesto-voima luo pohjan kaikkeen voimaharjoitteluun. Kestovoimaominaisuudet on oltava kunnossa ennen muita voimaharjoitteita. Kestovoimaharjoittelun tavoitteena ovat sydän- ja verisuonijärjestelmän kehittäminen, elimistön glykogeenivarastojen kasvattaminen, aerobisten aineenvaihduntaentsyymien aktiivisuustason nostaminen sekä verimäärän kasvattaminen. (Kuormittuminen ja palautuminen 2009, 53.) Verisuonituksen sekä verimäärän lisääntyminen lisää hapenkuljetusta elimistössä, ja tätä kautta auttaa ratsastajaa palautumisessa sekä lisää keskittymiskykyä sekä suoritustehokkuutta.

Harjoitteet jaetaan aerobiseen lihaskestävyyteen (0–30% maksimista), ja anaerobiseen voimakestävyyteen (20–50% maksimista) (Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet 2009, 204).

**Lihaskestävyys** (Laatua käytännön valmennukseen 2009, 442.)

Tavoitteena on:

- Kehittää lihaksiston aerobista energiantuottoa ja lihaksen paikallisia kestävyystekijöitä
- Lisätä hiussuonitusta
- Kehittää sidekudoksen sitkeyttä
- Lihaskestävyysharjoitus kohdistuu pääasiassa hitaille motorisille yksiköille



Selkäytimestä lähtee liikehermoja, jotka vievät tietoa keskushermostosta lihaksiin. Motoneuronin eli liikehermo haarautuu moniin päätehermoihin, jotka liittyvät yhteen lihassoluun. Yhden motoneuronin hermottamat lihassolut muodostavat motorisen yksikön. Motorisen yksikön koko riippuu sen toiminasta siten, että mitä suuremmasta voimantuotosta on kyse, sitä useampia lihassoluja yhteen motoriseen yksikköön kuuluu. Motorinen yksikkö on ihmisen pienin toiminnallinen hermolihaskäytännön osa. (Mero 1997, 50 – 54.)

- Vastus 0-30 % maksimista, usein vain oman kehon paino vastuksena, ”suuri määrä ja pieni teho”
- Toistot / sarja: 20–50
- Toistot / harjoitus: 600–1000
- Sarjapalautukset lyhyet 30s-2 min, palautukset epätäydelliset tai täydelliset

---

---

**Ratsastaja voi harjoittaa lihaskestävyyttä mm. kuntopiiriharjoittelulla, päivittäisillä toiminnoilla (esim. ripeät tallityöt), maastolenkeillä, ratsastuksen perusharjoittelulla tai kävely/hölkälenkeillä.**

---

---

Oheiskestävyysharjoittelussa syketa- so on määriteltävä henkilökohtaisesti jokaiselle ratsastajalle, ja sovellettava harjoitteet oman kunnan ja syketa- son mukaan. Taulukossa 2 esitetyt sykerajat sopivat henkilölle, jonka maksimisyke on n. 190–200 lyöntiä/min.



## Taulukko 2.

LENKKEILIJÄN HARJOITUSTASO	KEVYT HARJOITUS	KESKIKOVA HARJOITUS	KOVA HARJOITUS
Aloittelija	120–140	140–150	-
Ulkoilija	120–140	140–160	160–170
Harrastaja	130–150	150–160	160–170
Harrastaja 6kk jälkeen	130–150	150–170	170–180

Harjoittelun edistyessä ohjesykeiden saavuttamiseen tarvittava vauhti kasvaa sen mukaan, miten tehokkaasti harjoitellaan. Maksimisyke alenee iän mukana, joten ohjesykeitä on vastaavasti alennettava. 50-vuotiaan miehen iänmukainen teoreettinen maksimisyke on keskimäärin 170 lyöntiä/min. Sopiva harjoitusyke on 20–50 lyöntiä alle tämän eli 120–150 lyöntiä mm. säännölliseen kuntoiluun totuneilla (Kuntotestauksen käsikirja 2004, 274). Suositeltava vauhti aiheuttaa lievää hengästymistä ja hikoilua. Kevyt eli ns. keskusteluvauhti ei vielä vaikeuta puhumista harjoittelun aikana. Keskikova vauhti aiheuttaa jo selvää hengästymistä ja puhuminen vaikeutuu. Kova vauhti aiheuttaa voimakasta hengästymistä ja harjoituksen jatkuessa uupumusta ja tarvetta vauhdin hidastamiseen. Taulukossa 3 esitetyt sykerajat sopivat henkilölle, jonka maksimisyke on n. 190–200 lyöntiä/min.

## Taulukko 3.

VAUHTI	SYKETASO	TUNNUSMERKIT	HARJOITETTAVA OMINAISUUS
Kevyt	130–150	Pystyy puhumaan	Peruskestävyys
Keskikova	150–170	Lievä hengästyminen	Vauhtikestävyys
Kova	170–180	Voimakas hengästyminen ja uupumus	Maksimikestävyys

**Kestävyysharjoituksista suurimman osan tulee olla peruskestävyyttä kehittäviä, keveitä harjoituksia. Peruskestävyys on jokapäiväisessä elämässä tärkein kestävyysominaisuus.**

Keskikovat harjoitukset ovat ns. kehittäviä kestävyysharjoituksia. Niiden avulla parannetaan vauhtikestävyyttä eli kykyä liikkua pitkän aikaa lähellä maksimitehoa.

Kovavauhtiset, anaerobisen kynnyksen ylittävät harjoitukset ovat tarpeellisia, kun pyritään tosimelessä nostamaan maksimaalista kestävyyttä. Kovien harjoitusten annostelussa on oltava erityisen varovainen. Suurin osa harjoituksista on oltava kaikissa vaiheissa keveitä ja keskikovia kestävyysharjoituksia.

**Voimakestävyys** (Laatua käytännön valmennukseen 2009, 442.)

Tavoitteena kehittää lihaksiston aerobista ja anaerobista energiantuottoa sekä lihaksen paikallisia maitohapon poistomekanismeja.

- Kehitetään sidekudosten sitkeyttä
- Harjoitusvaikutus pääasiassa hitaisiin, mutta myös jonkin verran nopeisiin motorisiin yksiköihin
- Vastus 20–60% maksimista
- Toistot / sarja: 10–50
- Toistot / harjoitus: 300–600
- Sarjapalautukset lyhyet 30s-2 min, palautukset epätäydelliset tai täydelliset

---

---

**Ratsastaja voi harjoittaa voimakestävyyttä esim. lyhyillä toisto-palautussarjoilla (esim. hölkkä/juoksu, kuntopiiriharjoittelu), hyppelyharjoitteilla, ratsastamalla eri polvikulmilla (jalustimien pituus) kevyessä istunnassa vaihdellen harjoitteen tempoa ja intensiteettiä (puomit, kavaletit, jumppasarjat, maasto → ylä- ja alamäet jne.) Lihasmassan kasvattaminen ei ole harjoitteiden pääasiallinen tavoite, tavoitteena on oman kehon massan maksimaalinen hallinnointi ja liikkuvuuden säilyttäminen.**

---

---

## 4.2.2 Maksimivoima

Maksimivoima on lihasten suurin voimataso, jonka lihas yksittäisellä supistuskerralla pystyy tuottamaan. Maksimivoimaa voidaan kehittää erityisesti lihassmassaan tähtäävällä hypertrofisella voimaharjoittelulla (perusvoima) (60–85% maksimista) tai lihashermotuksen paranemiseen tähtäävällä harjoittelulla (maksimivoima) (90–100% maksimista). (Laatua käytännön valmennukseen 2009, 442.)

---

---

**Maksimivoimaa vaaditaan mm. erikoistilanteissa kehonhallinnassa (putoamiset, hevosen säikähtäminen jne.). Ratsastajille tärkeä ominaisuus on erityisesti tahdonalaisen nopean hermotuksen laadun ja määrän parantaminen.**

---

---

### **Hermostollinen maksimivoima (Maksimivoima)**

- Kehitetään hermoston kykyä aktivoida lihassoluja
- Lihassolun poikkipinta-ala ei merkittävästi lisäännä
- Vaikutus pääasiassa motorisiin yksiköihin
- Vastus ja paino maksimaalinen
- Toistot / sarja: 1-5
- Toistot / harjoitus: 20–60
- Palautukset täydelliset 3-5 min = pitää pystyä uusimaan maksimaalinen suoritus (Laatua käytännön valmennukseen 2009, 442.)

### **Hypertrofinen maksimivoima (perusvoima)**

- Pyritään kasvattamaan lihassolun poikkipinta-alaa ja sitä kautta lihaksen maksimaalista supistumiskykyä
- Harjoitusvaikutus kohdistuu nopeisiin ja hitaisiin motorisiin yksiköihin
- Vastus ja paino 60–85% maksimista
- Toistot / sarja 6-10
- Toistot / harjoitus 150–200
- Palautukset täydelliset 3-5 min
- **Kiinnitettävä huomio tekniikkaan, ilman riittävää harjoitus pohjaa ja taitoa voi olla vaarallista, huomioitava turvallisuus** (Laatua käytännön valmennukseen 2009, 442.)

---

---

**Perusvoiman/maksimivoiman kehittäminen ratsastusta ajatellen kannattaa keskittää keskikehon hallintaan ja syviin lihaksiin. Myös reiden lähentäjät ja loitontajat sekä koukistajat ja ojentajat ovat ratsastuksessa tärkeässä roolissa. Pääsääntöisesti voidaan ajatella, että ryhtiä ylläpitävä lihaksisto on ratsastajalle tärkein harjoitettava osa-alue. Näitä ominaisuuksia voidaan harjoittaa mm. kuntosaliharjoitteilla.**

---

---

## 4.2.3 Nopeusvoima

Nopeusvoima jaetaan perusominaisuuksiltaan pikavoimaan sekä räjähtävään voimaan.

### Pikavoima

- Kehitetään hermoston kykyä aktivoida lihassoluja
  - Kehitetään lihaksen sisäistä voimaa ja refleksejä sekä lihas-jännekompleksin elastisuutta
  - Lihassolun poikkipinta-ala ei merkittävästi lisäännä
  - Vaikutus kohdistuu pääasiassa nopeisiin motorisiin yksiköihin
  - Vastus 30–80 % maksimista, niin, että suorituksen voi toteuttaa nopeasti
  - Toistot / sarja 6-10
  - Toistot / harjoitus 50–180
  - Palautus täydellinen 3-5 min
- (Laatua käytännön valmennukseen 2009, 442.)

### Räjähtävä voima

- Kehitetään hermoston kykyä aktivoida lihassoluja mahdollisimman nopeasti
  - Samalla maksimivoima kehittyy jonkin verran
  - Lihassolun poikkipinta-ala voi myös lisääntyä
  - Vaikutus kohdistuu pääasiassa nopeisiin motorisiin yksiköihin
  - Vastus ja paino niin kevyt, että suoritus mahdollista toteuttaa nopeasti (40-60% maksimista)
  - Toistot / sarja 1-5, mutta jokainen toisto toteutetaan mahdollisimman räjähtävästi
  - Toistot / harjoitus 50-100
  - Palautukset täydelliset 3-5 min
  - **Vaarallinen, ellei tekniikka hallinnassa eikä harjoitusta toteuteta valvotusti**
- (Laatua käytännön valmennukseen 2009, 442.)

### Nopeusvoimaa voidaan kuvata myös eri nopeuden lajeilla:

- **Perusnopeus:** Kuvaa hermo-lihasjärjestelmän yleistä toimintakykyä toimia nopeasti, esim. 60- metrin juoksussa lentävällä lähdöllä. Se ei ole lajikohtainen ominaisuus.
- **Reaktionopeus:** Tarkoittaa aikaa ärsykkeestä toiminnan alkamiseen. Esim. hevosen reaktio ja siihen vastaaaminen.
- **Räjähtävä nopeus:** Tarkoittaa nopeaa, räjähdysnomaista voimankäyttöä äkillisessä liikkeessä, esim. este/kenttäratsastuksessa ponnistus esteellä. Se on riippuvainen ratkaisevasti nopeusvoimasta.
- **Liikenopeus:** Tarkoittaa nopeuden kehittämistä ja sen säilyttämistä toistuvassa liikkeessä.  
(Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet 2009, 222.)

---

---

**Ratsastajalle tärkein kehitettävä ominaisuus on reaktionopeus. Reaktionopeuden voidaan ajatella olevan suhteessa maksimivoimaan, sillä nopeiden reaktioiden on oltava hallittuja, pehmeitä ja kaikissa yllättävissäkin tilanteissa kehonhallinnan on säilyttävä. Hevonen reagoi lähes kaikkeen ratsastajan liikkumiseen, ja ratsastuksen tarkoituksena on tehdä suorituksesta hallittu, elee-ton, energiaa säästävä kokonaisuus. Lisänä ratsastajan reaktioihin ovat hevosen omat ympäristöstä, kivusta tms. johtuvat reaktiot sekä ratsukon yhteiset tulkin-nat kulloisestakin toiminnasta.**

---

---

Ratsastuksessa voidaan puhua myös ns. nopeustaitavuudesta, joka on kykyä käyttää liikenopeutta tarkoituksenmukaisesti ja tehokkaasti hyödyksi taitoa vaativissa suorituksissa. Erityisesti este-, koulu- ja kenttäratsastus vaativat nopeustaitavuutta.

Nopeusominaisuuksiin ja erityisesti lajinopeuteen ovat vaikuttamassa useat osatekijät joihin harjoittelu vaikuttaa. Tärkeimpiä ovat reaktiokyky, rytmijä, liike-tyyppi, nopeusvoima, taito, liikkuvuus, elastisuus sekä rentous. Ratsastuksessa puhutaan taito-ominaisuuksista. Nopeuteen vaikuttavat myös psyykkiset sekä kehon rakenteelliset, koostumukselliset ja mittasuhteelliset tekijät. (Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet 2009, 222.)

### 4.3 Ratsastuksen taito-ominaisuudet

Ratsastus on taitolaji, jossa tarvitaan lajinomaisia taito-ominaisuuksia kuten:

- **Reaktiokyky;** ratsastajan tulee kyetä reagoimaan hevosesta tuleviin signaaleihin lähes automaattisesti liikeratoja ja voimakäyttöä muuntelemalla.
- **Ohjauskyky;** hevosta opettaessa on tärkeää käyttää samanlaisia komentoja (fyysisiä signaaleja) joka kerta, koska hevosen opettaminen tapahtuu toistojen ja mallioppimisen kautta. Kilpailuissa ratsastajan liikkeiden tarkkuus, oikea-aikaisuus ja reaktionopeus vaikuttavat suoritustehokkuuteen.
- **Orientoitumiskyky;** Ratsastajan tulee pystyä käyttämään raajojaan ja kehoaan onnistuneen suorituksen aikaansaamiseksi. Käsillä on estävä, kääntävä, hevosen liikettä säätelevä ja liikettä vapauttava vaikutus. Eteenpäin vievät ratsastusavut tulevat pääsääntöisesti ratsastajan jaloista (sisäreisi, pohje, kantapäät) sekä ns. istunnasta, joka on ratsastajan painopisteen säätelyä satulassa.
- **Tasapainokyky;** Ratsastajan hyvä tasapaino mahdollistaa hevosen vapaamman liikkumisen ja maksimaalisen suoritustehon.
- **Yhdistelykyky;** Ratsastajan tulee kyetä yhdistelemään erilaisia kehon liikkeitä ja raajojen käyttöä viestittäkseen hevoselle haluamansa käskyt.
- **Ketteryys;** Ratsastajan ketteryyden hallinta on lähinnä kykyä mukautua hevosen liikkeisiin niitä häiritsemättä.
- **Käden- ja jalan taitavuus;** Ratsastajan tulee kyetä sopeuttamaan käden ja jalan liikkeet silmän hevosesta tuleviin signaaleihin ja etenkin este- ja kenttäratsastuksessa silmän viestittämiin etäisyysarviointeihin.
- **Sopeutumis- ja mukautumiskykyä;** Ratsastajan tulee kyetä mukautumaan erilaisten hevosten erilaisiin liikeratoihin ja herkkyyteen ”apujen” vastaanotettavuudelle ja ulkopuolisiin ärsykkeisiin.
- **Liiketunto- ja erottelukyky;** Ratsastajan kyky saada hevonen reagoimaan mahdollisimman pieniin ”apuihin”.
- **Rytmityskyky;** Ratsastuksen kilpailusuoritus vaatii rytmijä ja ratsastaja rytmittää antamansa ”avut” hevosen liikerataan sopivaksi.
- **Ennakointikyky;** Ratsastajan tulee pystyä ennakoimaan tarvittava ”apujen” käyttö seuraavissa askeleissa. Huippu-suoritus perustuu usein myös hyvään ennakointikykyyn.
- **Lajitaitoihin luetaan myös kyky ”lukea hevosta”** eli hevosen fyysisen vireys- ja tunnetilan hallinta ja toiminnan sopeuttaminen kulloisenkin tilanteen mukaan.  
(Aki Yläne)

Edellisten vuoksi harjoitteluun tulee sisällyttää kehon kokonaisvaltaista fyysistä harjoitusta ratsastuksen lisäksi, sillä pelkästään ratsastus ei luo riittävän monipuolista pohjaa urheilijana kehittymiselle

## 5. RATSASTUSSUORITUKSEN RASITTAVUUS

Varsinainen kilpailusuoritus kestää kilpailulajista riippuen n. 1-10 minuuttia, ääripäänä matkaratsastus, jossa suoritus on useita tunteja. Suoritukseen on kuitenkin laskettava kilpailuun valmistautuminen, verryttelyt sekä muut kilpailuun liittyvät valmistelut, esimerkiksi matkustaminen, hevosien huoltaminen, varusteiden huoltaminen, kilpailupaikalla odottelu luokkien välissä ja muut tämänkaltaiset kilpailupäivää pidentävät seikat. Kilpailupäivä voi venyä usein jopa vuorokausien mittaiseksi, vaikka suoritus itsessään on lyhimmillään vain jopa alle minuutin kestoinen.

---

---

**Ratsastussuorituksessa liikutaan pääsääntöisesti aerobisella alueella, joissakin tapauksissa suoritus voi hetkellisesti ylittää aerobisen kynnyksen ja suoritus käy anaerobisella alueella. Riittävä peruskestävyys luo edellytykset hyvälle suoritukselle, ylläpitää ratsastuksessa tarvittavia taito-ominaisuuksia ja vähentää loukkaantumiseriskiä kilpailusuorituksessa.**

---

---

Ratsastuksessa voidaan hyödyntää yleisesti käytössä olevia mittareita, kuten sykkeenmittausta, laktaatti- eli maitohappomittausta tai ratsastajien kuntotestipatteristoa, jonka osa-alueet mittaavat lihaskuntoa, liikkuvuutta sekä aerobista kuntoa. Nämä mittarit toimivat seurantavälineinä sekä hevosien että ratsastajan kunnonmäärittämisessä. Ne ovat hyvä apu myös kunto-ohjelmia laadittaessa.

---

---

**Ratsastajan syketaso riippuu ratsastettavasta askellajista ja temposta, jännityksestä, hevosien intensiteetistä, ratsastettavasta maastosta (mm. pohjat, korkeuserot), säästä (mm. lämpötila, kosteus), hevosien koosta (mm. raajojen ulottuvuus, askellajien koko) jne.**

---

---

### Taulukko 4.

Hyväkuntoisen esimerkkiratsastajan syketasoja normaalilla hyväliikkeisellä hevosella maneesissa sileän työskentelyssä, (määritelty FirstBeat-analysointimenetelmällä), alla hyväkuntoisen hevosien keskimääräiset sykearvot:

MÄÄRITELMÄ:	RATSASTAJA:	HEVONEN:
Leposyke	46	(25)30–40, poneilla hiukan korkeampi
Maksimisyke	177	180-220
Syke käynnissä	60-70	50-60(70)
Syke kevyessä ravissa	70-90	80-120 (ravi)
Harjoitusravissa	80-130	
Rento laukka	100-130	110-130
Reipas laukka	120-140	150-170 (600m/min)
Kiitolaukka	-	180-200=>

Suurin syke intensiivisessä kouluvalmennuksessa testatulla henkilöllä oli 142. Esteratsastusharjoituksessa syketasot liikkuivat alueella 80–140 riippuen harjoituksen intensiteetistä, radan tasosta ja nopeudesta. Kilpailutilanteessa korkein syketaso hetkellisesti on testatulla henkilöllä ollut 145 eli syketaso on käynyt anaerobisen puolella. Kilpailutilanteeseen vaikuttaa merkittävästi ratsastajan sekä hevosien jännittyneisyys. Testattu henkilö on harjaantunut kilpailija, ja näin ollen ylimääräistä jännitystä ei kilpailutilanteessa ollut.



## Taulukko 5.

Maastossa sekä ratsastustunneilla mitattuja keskimääräisiä ratsastajan arvoja, (esimerkkiratsastajan maksimisyke 210).

SUORITUKSEN KESTO	KULJETTU MATKA	KESKINOPEUS	MAX.NOPEUS	ENERGIANKULUTUS	KESKISYKE	KORKEIN SYKE
01:06:32,3	9,47 km	8,54 km/h	26,16 km/h	390 kcal	142 bpm	184 bpm
00:48:55,8	6,44 km	7,90 km/h	33,23 km/h	180 kcal	118 bpm	164 bpm
01:14:19,0	11,06 km	8,93 km/h	29,11 km/h	342 kcal	127 bpm	161 bpm
00:59:40,8	9,24 km	9,29 km/h	25,45 km/h	263 kcal	126 bpm	165 bpm
01:16:36,3	9,37 km	7,34 km/h	21,50 km/h	408 kcal	135 bpm	175 bpm
01:00:14,1	9,27 km	9,23 km/h	26,58 km/h	292 kcal	133 bpm	170 bpm
01:55:34,5	16,72 km	8,68 km/h	30,23 km/h	532 kcal	126 bpm	171 bpm
00:43:21,5	3,82 km	5,29 km/h	12,16 km/h	119 kcal	97 bpm	113 bpm
00:47:03,6	5,56 km	7,09 km/h	30,16 km/h	218 kcal	124 bpm	171 bpm
01:20:04,4	7,2 km	5,40 km/h	27,75 km/h	259 kcal	107 bpm	170 bpm
00:54:01,2	7,68 km	8,53 km/h	21,54 km/h	266 kcal	128 bpm	175 bpm
01:33:21,2	13,8 km	8,87 km/h	33,69 km/h	448 kcal	128 bpm	164 bpm
00:54:02,0	7,23 km	8,03 km/h	22,88 km/h	321 kcal	138 bpm	176 bpm
01:33:41,4	10,17 km	6,51 km/h	23,99 km/h	524 kcal	138 bpm	183 bpm
02:19:52,3	27,56 km	11,82 km/h	33,40 km/h	1010 kcal	154 bpm	184 bpm
01:20:51,9	10,12 km	7,51 km/h	26,72 km/h	342 kcal	117 bpm	160 bpm
01:06:25,9	10,05 km	9,07 km/h	23,27 km/h	303 kcal	122 bpm	164 bpm
00:57:11,3	8,06 km	8,45 km/h	24,40 km/h	209 kcal	124 bpm	170 bpm
01:16:26,6	8,87 km	6,96 km/h	23,26 km/h	394 kcal	132 bpm	173 bpm
00:53:21,3	5,75 km	6,47 km/h	20,70 km/h	247 kcal	126 bpm	175 bpm

Matkaratsastuksessa ratsastajan energiantuotto pysyy myös pääsääntöisesti koko suorituksen ajan aerobisella tasolla. Tällöin puhutaan peruskestävyydestä, jolloin maitohappoa muodostuu elimistöön n. 1-2 mmol/l. Syketaso kilpailutilanteessa testatulla esimerkkiratsastajalla, jonka maksimisyke on 177, oli 100–140.

Peruskestävyydestä energiantuotto muodostuu glukoosista\* ja rasvoista. Maitohappoa muodostuu harvoin hyväkuntoiselle ratsastajalle haitaksi asti. Ongelmaksi voi tulla asennon staattisuus, jolloin lihasten verenkierto lihasjännityksen vuoksi saattaa häiriintyä ja sitä kautta vaikuttaa koko kehon toimintaan. Tätä voidaan ehkäistä vaihtelemalla istuntaa perusistunnasta kevyeen istuntaan, edetä keventäen, venytellä satulassa, tehdä vartalon kiertoja jne. Harjoitteita kannattaa hyödyntää välikäynnissä, alku- ja loppuverryttelyissä, odotteluajana jne.

? \* Glukoosi eli rypälesokeri on se hiilihydraatin muoto, jota keho käyttää hyväkseen energiantuotannossa. Kaikki ravinnon mukana tulevat imeytyvät hiilihydraatit muutetaan elimistössä tähän muotoon.

- 
- Ratsastajan kehitettäviä osa-alueita ovat:
  - Aerobinen kunto (kestävyydekunto)
  - Lihasten maksimivoiman, lihaskestävyyden ja voimantuoton kehittäminen
  - Liikkuvuus
  - Ketteryys
  - Koordinaatio ja tasapaino
-

## 6. PERUSKESTÄVYYS RATSASTUKSESSA



Peruskestävyytenä ja sen määritteenä voitaneen pitää tasoa, jossa ratsastaja pystyy tekemään suorituksen niin, että syketaso pysyy pääsääntöisesti aerobisella tasolla ja lajista riippuen hoitamaan huoltotoimenpiteet ja kilpailuun liittyvät toimenpiteet niin, ettei toiminta haittaa suoritusta sekä palautumaan suorituksesta normaalisti.

Karkeasti määritellen aerobinen kynnyks on tyypillisesti noin 20 lyöntiä anaerobisen kynnyksen ja noin 40 lyöntiä maksimisykkeen alapuolella.

Ratsastajaan voidaan varmasti soveltaa kuntojuoksi- ja kuntosuunnistajan harjoitteluohjelmaa. Periaatteessa tällöin tarvitsee olla vain yksi harjoituskausi: peruskuntokausi. Puhtaasti terveyden kannalta viikon optimaalinen aerobisen liikunnan määrä esim. juosten tasavauhtisesti on 20 - 50 km vaihtelevissa maastoissa, huomioiden ratsastuksen ja ratsastusvalmennusten kuormittavuus. Esim. kuntosaliharjoittelu yhdistettynä juoksu/hiihto/pyöräily/uintiharjoitteluun on paras tapa kehittää kokonaisvaltaisesti verenkiertoelimistön ja lihaksiston kuntoa.

---

---

**Viikossa kolme rauhallista tunnin juoksulenkkiä (tai pyöräily, hiihto, uinti) ja yhtä monta koko vartalon lihakset läpikäyvää saliharjoitusta suhteutettuna ratsastukseen ja ratsastusvalmennukseen voisi olla järkevää harjoittelua, jos tavoitteena on selkeästi kunnon parantaminen.**

---

---

### Ratsastajan oheisharjoite-esimerkkejä:

**Aerobinen kunto:** Hyviä oheislajeja ratsastuksen lisäksi ovat mm.

#### Perinteinen hiihto

- Kehon lihaksiston kokonaisvaltainen kehittäminen, keskikehon hallinta, hartiarenkaan liikkuvuus, lonkkien liikkuvuus (flex./ext.)
- Luisteluhiihto rasittaa polvia, jotka ratsastajien herkkä alue

#### Pyöräily/kuntopyöräily

- Kehonhallinnallisesti hyvä laji, mielekäs, helppo toteuttaa

#### Uinti

- Kehon lihaksiston kokonaisvaltainen kehittäminen, keskikehon hallinta, hartiarenkaan liikkuvuus, lonkkien liikkuvuus (flex./ext.)

#### Vesijuoksu

- Erityisesti polviongelmista kärsiville/kuntoutujille jne. hyvä laji

#### Sulkapallo

- Hartiarenkaan liikkuvuus, reaktionopeus, paljon sivuttaisliikkeitä, jolloin reiden lähentäjät ja loitontajat joutuvat töihin, **ei sovi polviongelmaisille!**



## 7. LIHASKUNTOHARJOITTEIDEN KOHDENTAMINEN

### Tyypillisiä ratsastajan heikkoja lihaksia ovat

1. lapaluun lähentäjät
2. rintarangan ojentajat
3. suorat vatsalihakset (taivuttavat vartaloa eteen ja sivulle)
4. ulompi vino vatsalihas (taivuttavat vartaloa eteen ja sivulle)
5. sisempi vino vatsalihas (taivuttavat vartaloa eteen ja sivulle, ulos hengitettäessä)
6. poikittainen vatsalihas
7. lonkan ojentaja- ja loitontajalihakset (pakarat)
8. polven ojentajalihakset

(Ratsastajan kunto-opas 2007, 13.)

### Tärkeimpiä harjoitettavia lihasryhmiä:

#### Reiden lähentäjät ja loitontajat

- lihastasapaino tärkeää, ohjaa jalkojen oikeaa asentoa sekä lantion asentoa

#### Keskimmäinen pakaralihas (pakarat)

- lihastasapaino, ryhti, lantion asento, kehon hallinta

#### Säären etuosan lihakset, erityisesti Tibialis Anterior

- polven stabiliteetti

#### Syvät vatsalihakset, vinot, poikittainen

- lantion stabiliteetti, istunnan tasapainoisuus ja kehon hallinta

Harjoitteita voidaan toteuttaa mm. kuntosalilla, pallojumppana, keppijumppana jne.



## 8. TASAPAINOHARJOITTEET

Ratsastuksessa tasapainon merkitys on suuri. Staattinen tasapaino korostuu ratsastajan asennon hallinnassa, dynaamista tasapainoa tarvitaan hevosen liikkussa.

### Staattisen tasapainon harjoitteita:

Harjoitteita voi tehdä silmät auki tai kiinni.

- Jumppapallolla tasapainoilu istuen siten, että jalat ovat irti maasta. Kehittää samalla keskikehon lihasten hallintaa
- Ratsastusasennossa kynnyksellä tai palkilla tasapainoilu
- Tasapainolaudalla tai kuntopallolla seisominen
- Yhden jalan kyykyt, toinen jalka suorana edessä jne.

Tasapainoharjoitteluun voidaan ottaa mukaan esim. pallo, jota heitellään ilmaan. Näin saadaan ärsykeitä eri aistikanaville, ja harjoitusta myös häiriötekijöiden aikana.



SEBASTIAN NUMMINEN

## 9. HUOLTAVAT HARJOITTEET

Huoltavina harjoitteina tärkeimpiä ovat venyttelyt. Tällä varmistetaan kehon liikkuvuus ja lihasten joustavuus, elastisuus sekä myötäilykyky. Tärkeimpiä venyteltäviä lihasryhmiä ovat alla mainitut kireät lihakset/lihasryhmät.

### Tyypillisiä ratsastajan kireitä lihaksia ovat

1. Kaularangan taakse- ja sivulle taivuttajat
2. lapaluun kohottajalihakset
3. kylkiluiden kohottajalihakset
4. iso rintalihas (liikuttaa olkaniveltä)
5. pieni rintalihas (liikuttaa lapaluita)
6. lannerangan ojentajat
7. lonkan koukistajat
8. polven koukustajat
7. nilkan ojentajat

(Ratsastajan kunto-opas 2007, 13.)

## 10. HARJOITTELUN RYTMITTÄMINEN

Harjoittelun rytmittäminen on ratsastuksessa hyvin lajisidonnainen, ja jokainen laji vaatii omat lajisidonnaiset suunnitelmansa. Myös kilpailukausi muokkaa lajiharjoittelua vahvasti. Ratsastajan fyysisen harjoittelun rytmittäminen muotoutuu hevosen fyysisen harjoitteluohjelman mukaan. Tällöin hevosen kevyt viikko keventää myös ratsastajan fyysisen harjoittelun viikkoa.

Yleisesti ottaen ratsukon peruskuntokausi kannattaa ajoittaa talvikauteen, jolloin kilpailuja ei juuri ole. Kilpailuun valmistavalla kaudella keskitytään jo saavutetun kunnon sekä tekniikan ylläpitämiseen ja huolehditaan hevosen psyykestä. Kilpailuun tai kilpailukauteen valmistavat kaudet ajoittuvat lajista riippuen viikkoon - kahteen ennen kilpailua, ja kilpailua seuraa aina kevyt/kevyempi kausi/lepo, muutamasta päivästä viikkoon, ratsastuksen lajista riippuen.

KARKEA ESIMERKKI HARJOITTELUN RYTMITTÄMISESTÄ:					
1	2	3	4	5	6
PK	PK	PK	PK	KVK/KK	KVK/KK
7	8	9	10	11	12
KK	KK	KK	KK	Lepo/ Kevyt PK	PK
PK = peruskuntokausi KVK = kilpailuun valmistava kausi KK = kilpailukausi					

Peruskuntokaudelle sijoitetaan harjoituskilpailuja, joissa määritellään sen hetkinen kunto- ja taitotaso. Harjoituskilpailujen pohjalta tehdään PK- kauteen tarvittavat muutokset. Kilpailut toimivat ratsukon testinä kilpailukautta ajatellen. Ratsastaja kannattaa kuntotestata 3kk-6kk välein, jolloin pystytään suunnittelemaan kunto-ohjelmat nousujohteisesti ja seuraamaan kunnon kehitystä.

Ratsastajien kuntosuunnitelma keskittyy aerobisen kunnon, liikkuvuuden ja lihasvoiman ylläpitämiseen/kohottamiseen läpi kauden, sovitettuna ratsukon harjoitusohjelmaan. Seuranta kannattaa toteuttaa liikuntapäiväkirjan avulla.

### Esimerkki ratsastajan viikko-ohjelmasta:

#### Viikot 1-3

- 2 x vko reipas kävelylenkki ½-1h
- ▶ Toinen lenkeistä seuraavat 3 vko: 10 min reipasta kävelyä ja 5 kertaa vuoroin 1 min juoksua, 2 min kävelyä, kävelypalautus loppuun
- ▶ Lenkin voi toteuttaa myös hevosen kanssa taluttaen
- 1 x vko Hiihto / uinti / sulkapallo / pyöräily / kuntopyöräily, ½h – 1h, aerobinen taso
- Lihashuolto, liikkuvuus 2 x vko, oma liikkuvuusohjelma
- Keskikehon hallintaa parantavat harjoitukset päivittäin, oma ohjelma

#### Viikot 4-6

- 2 x vko reipas kävelylenkki ½-1h
- ▶ Toinen lenkeistä seuraavat 3 vko: 10 min reipasta kävelyä ja 8 kertaa vuoroin 1 min juoksua, 2 min kävelyä, kävelypalautus loppuun
- ▶ Lenkin voi toteuttaa myös hevosen kanssa taluttaen
- 1 x vko Hiihto / uinti / sulkapallo / pyöräily / kuntopyöräily, ½h – 1h, aerobinen taso
- Lihashuolto, liikkuvuus 2 x vko, oma liikkuvuusohjelma
- Keskikehon hallintaa parantavat harjoitukset päivittäin, oma ohjelma



### Viikot 7-9

- 2 x vko reipas kävelylenkki
- ▶ Toinen lenkeistä seuraavat 3 vko: 10 min reipasta kävelyä ja 5 kertaa vuoroin 2 min juoksua, 4 min kävelyä, kävelypalautus loppuun
- ▶ Lenkin voi toteuttaa myös hevosensa kanssa taluttaen
- 1 x vko Hiihto / uinti / sulkapallo / pyöräily / kuntopyöräily, ½h – 1h, aerobinen taso
- Lihashuolto, liikkuvuus 2 x vko, oma liikkuvuusohjelma
- Keski-kehon hallintaa parantavat harjoitukset päivittäin, oma ohjelma

### Viikot 10-12

- 2 x vko reipas kävelylenkki
- ▶ Toinen lenkeistä seuraavat 3 vko: 10 min reipasta kävelyä ja 8 kertaa vuoroin 3 min juoksua, 6 min kävelyä, kävelypalautus loppuun
- ▶ Lenkin voi toteuttaa myös hevosensa kanssa taluttaen
- 1 x vko Hiihto / uinti / sulkapallo / pyöräily / Kuntopyöräily, ½h – 1h, aerobinen taso
- Lihashuolto, liikkuvuus 2 x vko, oma liikkuvuusohjelma
- Keski-kehon hallintaa parantavat harjoitukset päivittäin, oma ohjelma

Hevosensa perusrytmiyksenä kovia viikkoja on yleensä kolme, ja yksi kevyt viikko. Viikot sovitetaan kauden kilpailuihin. Viikossa voi olla max. 3 kovaa harjoitusta, jokaisen harjoituksen välissä kevyempi harjoite, tai progressiivisesti kasvava teho 2-3 päivää → kevyempi harjoite → lepo (eli pitkä tarhailu isossa tarhassa tai kevyt kävelytys).

### Kunto-ohjelmaesimerkki; 3 kovaa viikkoa +1 kevyt viikko:

- 5-7 kertaa viikossa ratsastusta kunto-ohjelman lisäksi
- jokaiseen harjoituskertaan on sisällytettävä huoltavat, palauttavat ja liikkuvuutta lisäävät/ylläpitävät harjoitteet



JOONA MICKELSSON

#### Helppo viikko

##### (2-3 harjoituskertaa)

- 1 -2 kestävyysharjoitusta
- 1 lihaskuntoharjoitus, esim. lihasvoimaa lisäävät liikkeet

#### Keskikova viikko

##### (3-4 harjoituskertaa)

- 2-3 kestävyysharjoitusta
- 1-2 lihaskuntoharjoitusta

#### Kova viikko 4-6 harjoituskertaa

- 3 kestävyysharjoitusta
- 2-3 lihaskuntoharjoitusta

#### Palauttava viikko

- 1 kevyt kestävyysharjoitus, esim. kävely, uinti

# 11. RATSASTAJAN RAVINTO-OPAS

Kokonaisvaltaiseen valmentamiseen olennaisena osana kuuluu myös ravinto. Hyvä peruskunto, oikea ravinto ja hyvä yöuni ovat valmentamisen ja myös normaalin elämän tärkeimmät kulmakivet. ([www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi).)

## Sopiva energiansaanti

- tärkein tekijä suorituskyvyn kannalta
- syöminen täytyy olla riittävää suhteessa kulutukseen, suhteutettu harjoitteluun
- vaikuttaa jaksamiseen, palautuminen nopeampaa
- hyvä yleinen vireystila harjoituksissa on hyvä mittari riittävästä energiansaannista
- luota omaan nälkäisyys/kylläisyystunteeseen

## 11.1 Monipuolisuus

Kilparatsastajan peruslautasmalliksi sopii hyvin yleisesti käytetty lautasmalli, ruokaympyrä tai ruokakolmio joka ottaa huomioon hieman suuremmat ravintoaineiden ja energian tarpeet. ([www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi).)

### Kilparatsastajan lautasmalli:

- 1/3 lihaa, kalaa kanaa
- 1/3 riisiä, perunaa tai pastaa ja
- 1/3 kasviksia tai salaattia

### Lisäksi:

- täysjyväleipää
- kasviöljypohjaista margariinia sekä -salaatinkastiketta
- ruokajuomana vesi tai maito

---

---

### ARKIRUOKAILUN LAATUKRITEERIT:

- Kasviksia vähintään 500 g päivässä
  - täysjyväviljatuotteet
  - ▶ leivissä kuitua yli 6 g/100g
  - rasvan laatu
  - ▶ vähintään puolet tyydyttymättömiä rasvoja
  - ▶ kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä (uusimman tutkimuksen mukaan jopa 4-5 kertaa viikossa D-vitamiinin saannin turvaamiseksi)
  - Hyvät välipalat, huomioi lautasmalli
  - ▶ herkut eivät ole välipaloja!
  - energiattomia juomia (huom. maito ei ole energiaton juoma)
  - tarvittaessa monivitamiinivalmisteita
- 
-

## 11.2 Ruokailurytmi

Ateriarytmitys järjestetään omaan elämään sopivaksi. Ateriarytmit eivät saa olla liian pitkiä, vaan energian tulisi jakautua tasaisesti pitkin päivää. Haasteellisinta on järjestää rytmitys kilpailuun valmistautuessa ja kilpailupäivänä jolloin vireystilan, jaksamisen, verensokerin ja ruokamäärän hallinta ovat avainasemassa. Ruokailurytmillä on suuri merkitys myös kilparatsastajan palautumisessa. ([www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi))

---

---

Ateriarytmituksen avainasiat:

- tasaisesti pitkin päivää
  - ruokailuväli 3-5 h
  - hiilihydraatit ja proteiinit varastoituvat tehokkaimmin lihaksiin
  - energiansaanti pysyy sopivalla tasolla => ei liikaa eikä liian vähän
  - verensokeri pysyy vakaana => vireystila säilyy
  - 3 pääateriaa; aamiainen, lounas ja päivällinen sekä 2-4 välipalaa joka päivä
  - valtaosa energiasta tulisi olla syötynä iltapäivään mennessä => vaikuttaa palautumiseen
- 
- 

### Ateriarytmi- ehdotus normaaliharjoitukseen:

Klo:

7	aamupala
10	pieni välipala
11-12	lounas
14	runsas välipala
16	pieni välipala
17-19	HARJOITUS
20	päivällinen
21	(pieni iltapala)

tai:

7	aamupala
10	(pieni välipala)
11-12	lounas
14	välipala
16	päivällinen
18.30-20	HARJOITUS
21	iltapala

Pitkissä harjoituksissa on huomioitava myös ratsastuksen aikana välipalojen nauttiminen.

### Urheilijan ravitsemuksen keskeiset asiat sopivasti mitoitettun energiansaannin, nestetasapainon sekä ruokailurytmin lisäksi:

- Riittävä vitamiinien ja mineraalien saanti
  - ▶ terveydelle ja suorituskyvylle välttämätöntä
  - ▶ saanti turvattu, kun ruokavalio laadukas ja monipuolinen ja mukana tarpeen mukaan mahdollinen monivitaminii/mineraalivalmiste
- Sopiva hiilihydraattien, proteiinien ja rasvan saanti
  - ▶ keskeisintä terveydelle ja suorituskyvylle
- Ravintolisät
  - ▶ jos ravitsemuksen perusasiat kunnossa, hyöty vähäinen ([www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi))

## 11.3 Ennen treeniä

Ennen normaalia harjoitusta (15–90 min ennen harjoitusta) välipalan tulisi sisältää proteiinia, ja pitkällä harjoitusmatkoilla/raskaissa harjoituksissa mukana tulisi olla myös hieman hiilihydraattia. Välipalan tulisi olla helposti sulavaa, ja välipalan tehtävä on ylläpitää energia- ja jaksamistasoa sekä parantaa harjoituksen tehoa. Ennen harjoittelua nautittu välipala vaikuttaa myös palautumiseen ja suorituksen kehitykseen. Ennen treeniä nautittu välipala tulee olla tarpeeksi pieni, ettei se aiheuta ruoansulatusongelmia, mutta kuitenkin riittävä tuotukseen hyötyä. (www.terveurheilija.fi.)

VÄLIPALAESIMERKKI:	HIILIHYDRAATTEJA	PROTEIINEJA
Iso karjalanpiirakka (90g) ja 3 reilua rkl raejuustoa (45g)	21g	11g
2 kinkkuvoileipää ja lasi rasvatonta maitoa	33g	16g
Hedelmärahkaa 2dl ja banaaniviipaleita	30g	13g

## 11.4 Treeneissä

### Juominen harjoittelussa:

- Nestetasapaino
- ▶ nestevaje heikentää nopeimmin suorituskykyä
- ▶ tunnin aikana vajeen vaikutus jo useita kymmeniä prosentteja, vaje altistaa myös liikuntavammoille
- ▶ muistettava juoda riittävästi KOKO päivän aikana

### Liikuntajakson kesto ja juomisen tarve:

- alle 1h ei tarvita välttämättä juotavaa
- 1-2 h vesi
- 2-4 h vesi, urheilujuoma, mehu
- yli 4 h juomien lisäksi kiinteää ravintoa, esim. banaani, kuivatut hedelmät, patukat, geeli

### Nesteen määrä:

- 1,5 litraa + 0,5-1 litraa liikuttua tuntia kohden päivässä
- 1-2 dl / 15–20 min välein (”kulaus”)
- lämpötila ja harjoituksen laatu vaikuttaa nesteen menetykseen

### Juomat:

- Urheilujuomat
- ▶ hiilihydraatteja 5-6 g/ 1 dl
- ▶ sisältävät myös suoloja
- ▶ imeytyvät hyvin
- Mehut
- ▶ laimennettuna puoleen
- ▶ muuten liian vahvaa, imeytyminen vaikeutuu, vatsa ”hölskyy”



## 11.5 Treenien jälkeen

Palautumisprosessi kestää harjoituksesta riippuen muutamasta tunnista useampaan päivään harjoituksen tehosta, kestosta ja laadusta riippuen. Ateriarytmin tasaisuus, hyvät välipalat sekä riittävä ja laadukas aterian sisältö palauttavat parhaiten. (www.terveurheilija.fi.)

Erityisesti pitkän tai rasittavan suorituksen jälkeen, mahdollisimman pian (15 min), tulisi nauttia runsaasti nestettä, ja lisäksi välipala tai juoma, jossa on mukana sekä hiilihydraatteja että proteiineja. (www.terveurheilija.fi.)

Pitkän suorituksen jälkeen palautumisen edistämiseksi on tärkeää täyttää hiilihydraattivarastoja nauttimalla palautumisvälipaloja 2-3 tunnin välein. Välipalaan kannattaa sisällyttää myös hiukan proteiineja. (www.terveurheilija.fi.)

## 11.6 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat liikunnassa tärkein energianlähde. Niiden kulutus kasvaa suhteessa liikunnan tehoon. Viireystila, jaksaminen, nopeus, voimaominaisuudet jne. pysyvät huomattavasti parempina ja palautuminen on nopeampaa kuin ruokavalio sisältää hiilihydraatteja sopivassa suhteessa. Tärkeää on, että hiilihydraattien laatu on hyvä, eli sokereita, valkoisia viljatuotteita, sokeroituja muroja, pikariisiä, makeisia ja herkkuja jne. kannattaa nauttia kohtuudella. (www.terveurheilija.fi.)

---

---

**Hyvälaatuisen hiilihydraatin tunnistaa yleensä kuidun määrästä. Se on myös ruokavallion laadukkuuden kokonaismittari. Mikäli kuitua ja kasviksia on ruoassa riittävästi, saadaan usein myös suojaravinteita riittävästi. Esim. leipä on kuitupitoista, kun se sisältää enemmän kuin 6g/100g kuitua. Ruisleivissä kuitua on yleensä 10-15g/100g. (www.terveurheilija.fi.)**

---

---

Kestävyysslajeissa, kuten matkaratsastus, hiilihydraattien saantisuositus kokonaisenergiasta on 50–60%. Hiilihydraattien saantia kannattaa aina arvioida painokiloa kohden. Tällöin suositus on yli 6g/painokilo. Este- ja koulutreeneissä saantisuositus on hieman vähäisempi, 40–60% kokonaisenergiasta, ja yli 4-5g/painokilo. (www.terveurheilija.fi.)

### NOIN 50 g HIILIHYDRAATTEJA SISÄLTÄVIÄ TUOTTEITA:

2 banaania
2-5 weetabixia
2,5 dl keitettyä riisiä
3 dl keitettyä makaronia/pastaa
3 dl puuroa tai täysjyvämuuroja
3 perunaa
4 siivua leipää
2 pullaa
7 dl urheilujuomaa
3,5 dl tavallista jogurttia
8 dl sokeroimatonta jogurttia
1,5 lasia tuoremehua
1-2 myslipatukkaa
3 isoa omenaa

Kestävyysslajeissa, esimerkiksi matkaratsastuksen pitkillä matkoilla tai kenttäkilpailuissa kulutuksen ollessa suuri, pelkästään kokojyväviljatuotteista saatava hiilihydraattimäärä voi jäädä liian vähäiseksi. Tällöin lisänä on mahdollista nauttia hiilihydraatteja sokeripitoisemmista lähteistä kuten mehuista, urheilujuomista, patukoista jne, jos energiansaanti tuntuu liian vähäiseltä. (www.terveurheilija.fi.)



## 11.7 Proteiinit

Proteiinin saanti on urheilijalle tärkeää mm. lihasten ominaisuuksien kehityksen, vastustuskyvyn ylläpidon ja normaalin hormonaalisen toiminnan kannalta. Sitä tulisi saada tasaisesti pitkin päivää, myös välipaloissa. ([www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi).)

---

**Hyviä proteiinin lähteitä ovat mm. liha, kala, kana, kananmuna, maito ja soija. Tuotteista kannattaa aina valita vähärasvaisia vaihtoehtoja. Proteiineja ei voi tankata, ylimääräinen muuttuu aina elimistössä rasvaksi!** ([www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi).)

---

Proteiinin saantisuositus kokonaisenergiasta kestävyysharjoituksissa on 10–15%, ja 1,2-1,5g painokilo kohden vuorokaudessa. Oheisharjoitteissa, kuten este- tai kouluharjoituksissa saantisuositus kokonaisenergiasta on 15–20%, 1,5-1,8g/painokilo vuorokaudessa. ([www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi).)

PROTEIINIPITOISIA TUOTTEITA	PROTEIININ MÄÄRÄ GRAMMOINA
100 g punaista lihaa	27g
100g broilerin filettä	23g
100g valkoista kalaa	23g
100g lohta	18g
100g tonnikalaa	23g
60 g papuja	13g
2 siivua keittokinkkua	3g
1 kananmuna	6g
1 lasi maitoa	7g
30g juustoa (3 siivua)	9g
2 dl keitettyä riisiä	3g
2 dl keitettyä makaronia	4g
1 peruna	2g

## 11.8 Rasvat

Rasvat toimivat sekä energianlähteenä, pitävät yllä hormonitasapainoa että vaikuttavat välittäjäaineiden tasapainoon. Rasvoilla on siis vaikutusta sekä vastustuskykyyn että tulehduksellisiin vasteisiin. Rasvan tarpeen ei vaikuta urheilun lajityyppi tai muut ulkoiset tekijät.

---

**Rasvoissa on huomioitava rasvan sopiva määrä sekä laatu. Vähintään puolet rasvan määrästä tulisi olla hyvälaatuisesta tyydyttymättömästä rasvasta (kalarasva, kasviöljyt).** ([www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi).)

---

Rasvan saantisuositus kokonaisenergiasta kestävyyslajeissa on 25–30%, 1,5-2g painokilo kohden vuorokaudessa. Oheisharjoitteissa saantisuositus kokonaisenergiasta on sama, mutta 1g/painokilo vuorokaudessa. ([www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi).)

### Sopivia rasvatuotteita:

- maito- ja lihatuotteet; valitse vähärasvaiset vaihtoehdot
- valmisruoat; valitse tuotteita joissa rasvaa < 10g/100g tuotetta
- leivän päälle 60–70% rasvaa sisältäviä kasviöljypohjaisia margariineja
- leivontaan ja ruoanlaittoon pääsääntöisesti kasviöljyjä, rypsi- ja oliiviöljy
- kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyvalmiste

Huomioi piilorasvat, ja lisää ruokaan näkyvää kasvirasvaa. Käyttämällä salaattikastikkeita, kasviöljyjä tai margariineja päivittäin 40-60g saavutetaan sopiva rasvan määrä. ([www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi).)



## 18 KILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN

Kilpailupäivänä on usein pärjättävä hyvällä aamiaisella ja järkevilla välipaloilla. Normaali ruokailu kannattaa ajoittaa n. 2-5 h ennen kilpailua, mikäli mahdollista. Ateria vaatisi kilpailupäivänä ainakin 3 h sulattelutauon. Tällöin ruoan tulisi sisältää hyvin sulavia ruoka-aineita. Ateriolla kannattaa välttää voimakkaita hedelmiä, rasvaisia ruokia ja vähentää kasviksien määrää. Vaaleaa leipää voi nauttia tumman sijaan. Aterian/aamiaisen lisäksi ennen kilpailua kannattaa nauttia pieni kiinteä välipala 1-3 h ennen kilpailua. Jos kilpailuun on aikaa alle tunti, nestemäiset välipalat (juotavat jogurtit, pirtelöt tms.) ovat hyviä. Päivän aikana on juotava säännöllisesti. ([www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi).)

Ratsastuskilpailusuoritus pyritään pitämään mahdollisimman samankaltaisena kuin harjoituksissa. Harjoituksissa pyritään harjoittelemaan suoritusta niin, että kilpailusuoritus tuntuu helpolta. Esimerkiksi matkaratsastuksessa harjoitusmatkat ovat usein pidempiä kuin itse kilpailusuoritus. Tällöin harjoitteluruokailu ja ohjeet pätevät myös kilpailusuorituksissa. Ratsukko tarvitsee rutiineja, ja hevosen hyvinvoinnista, ruokailusta ja ruokailurutiineista huolehditaan yleensä hyvin. Omaa hyvinvointia ajatellaan usein vasta sitten, kun hevosen hyvinvoinnista on huolehdittu. Ratsastaja voi tämän toiminnan ohessa harjoitella rutinoitunutta toimintamallia myös oman elämänsä osalta, ja ottaa käyttöön omat rutiininsa myös ruokailun osalta. Rutiinien opettelu ja oman toimintamallinsa muuttaminen vaatii aikaa, mutta on varmasti suorituksen ja ratsukon yhteistoiminnan kannalta erinomaisen kannattavaa. ([www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi).)

## LÄHTEET

- Arvonen, S., Heikkilä, M. 2001. Ulkoilijan kuntokirja. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Forsman, H., Lamppinen, K. 2008. Laatua käytännön valmennukseen. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Engman, M. Lampila, T., Ojala, K., Popov, H., Vähätalo, T. 1998. Kilparatsastajan Kuntoprojekti SRL-98. Raportti 3.12.1998.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.
- Häkkinen, E., Viitanen, J. 2009. Pennejä taivaasta ja muita istuntaharjoituksia. Vaasa. Vudeka.
- Nuori Suomi ry., Suomen Olympiakomitea ry., Suomen Valmentajat ry. 2008. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Selvitysraportti. Helsinki: Nuori Suomi ry., Suomen Olympiakomitea ry., Suomen Valmentajat ry.
- Ilander, O. 2008. Juomaa matkaan mukaan. Juoksija 3/2008. 54-58.
- Järvimäki, I. Naisen sydän on nopeampi. Juoksija-lehti. 6/2009.
- Keskinen, K., Häkkinen, K., Kallinen, M. 2004. Kuntotestauksen käsikirja. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Koivusilta, L., Nupponen, H., Halme, T. & Koski, P. 2006. Liikunnan ja terveystiedon koulutus- ja tutkimushankkeen tutkimustoiminnan kuvaus ja suunnitelma. Verkkojulkaisu. [www.edu.utu.fi/rokl/Liikunnan ja terveystiedon hanke/Tutkimus](http://www.edu.utu.fi/rokl/Liikunnan_ja_terveystiedon_hanke/Tutkimus). 3.5.2009.
- Kyrklund, K., Lemkow, J. 1998. Kyra ja ratsastuksen taito. Porvoo. WSOY.
- Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma LIVE. 2009. Terve urheilija. [www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi). 2.4.2009.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., Häkkinen, K. 2007. Urheiluvalmennus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mikkelsen, L. 2003. Kunto koulu- ja aikuisiässä: Kouluiän mitatun kunnan yhteydet aikuisiän mitattuun ja koettuun kuntoon, 25 vuoden pitkäikäistutkimus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Richardson, C. Hodges, P., Hides, J. 2005. Terapeurriinen harjoittelu ja keskivartalon hallinta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Viitasalo, J., Raninen, J., Liitsola, S. 1985. Voimaharjoittelu. Jyväskylä. Gummerus Oy.
- Suomen Ratsastajainliitto. 1990. Ratsastuksen käsikirja. Helsinki: Suomen ratsastajainliitto ry.
- Yläne, A. Koulutuspäällikkö. Suomen Ratsastajainliitto. Haastattelu 10.8.2008.







**R**atsastaja on urheilija, jolta vaaditaan paljon erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia. Tietoa ratsastajasta urheilijana on olemassa melko vähän. Valmentaminen sekä opettaminen ovat keskittyneet enemmän hevosen valmentamiseen, ja usein vain hevosta pidetään urheilijana. Suoritus on kuitenkin sekä hevosen että ratsastajan yhteistyötä, jolloin valmentaminen tulisi ulottaa kokonaisvaltaisesti ratsukkoon ja myös ratsastajaan.

Tämä lajianalyysi keskittyy ratsastuksessa tarvittaviin fyysisiin ominaisuuksiin sekä urheilijan ravitsemukseen.