

# MITÄ HYÖDYN RATSASTAJAN OHEISLIIKUNNASTA?



**Ratsastus on taitolaji. Taito on elinikäistä oppimista.  
Taitavan suorituksen takana on aina ratsastajan fysiikka.  
Fyysinen suorituskyky koostuu kestävyydestä, voimasta, nopeudesta ja liikkuvuudesta.  
Puutteet fyysisen suorituskyvyn osa-alueissa hidastavat ratsastustaitojen oppimista!**

## **Hyvä fyysinen suorituskyky...**

- Lisää ratsastuksen turvallisuutta.
- Auttaa motoristen perustaitojen oppimisessa.
- Nopeuttaa lajitaitojen oppimista ja ylläpitää jo opittuja taitoja.
- Auttaa keskittymään.
- Mahdollistaa apujen tehokkaan, jäntevän ja tarkoituksenmukaisen käytön.
- Lisää lihasrentoutta.
- Lisää reaktiokykyä.
- Lisää kehon balanssia.
- Lisää kehohallintaa.
- Nopeuttaa urheiluosuorituksesta palautumista.

## **Edistää hevosen hyvinvointia!**

Ratsastajan fyysinen kunto heijastuu aina hevoseen.  
Fyysisesti hyväkuntoinen ratsastaja ratsastaa kevyin avuin ja hevosta kuunnellen.  
Hyvä fyysinen kunto suojelee ratsastajaa ja hevosta mahdollisilta rasitusvammoilta.  
Hyväkuntoinen ratsastaja on myös henkisesti tasapainoisempi.