

RATSASTUS



Ratsastuksessa tehdään paljon töitä, jotta satulassa pysyttäisiin aloillaan. Harjaantumattoman katsojan voi olla vaikea käsittää, että ratsastaja on jatkuvassa hienovaraisessa liikkeessä säilyttääkseen ratsun hallinnan ja oman tasapainonsa. Vatsalihakset ja selän ojentajat auttavat vakauttamisessa, ja etenkin reisiä tarvitaan ylläpitämään oikeaa asentoa ja viestimään hevoselle suunnanvaihdosta tai nopeuden muutoksesta. Treenaamisessa tulee painottaa vahvuutta, tasapainoa ja kestävyyttä.



TREENITASO 1

ALOITTELIJAN OHJELMA 1

1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
O 30 s – 2 min

2. päivä:

Lepo

3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
O 30 s – 2 min

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
O 30 s – 2 min

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA 1

1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 15–20 toistoa
I 3 x 15–20 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
O 30 s – 2 min

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 15–20 toistoa
I 3 x 15–20 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
O 30 s – 2 min

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 15–20 toistoa
I 3 x 15–20 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
O 30 s – 2 min

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA 1

1. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 15–20 toistoa
I 3 x 15–20 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
O 30 s – 2 min
Q 30 s – 1 min per
puoli
R 15 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 15–20 toistoa
I 3 x 15–20 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
O 30 s – 2 min
Q 30 s – 1 min per

puoli

R 15 toistoa

4. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

5. päivä:

A 3 x 8–10 toistoa
C 3 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
F 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 15–20 toistoa
I 3 x 15–20 toistoa
K 3 x 12–15 toistoa
O 30 s – 2 min
Q 30 s – 1 min per
puoli
R 15 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

TREENITASO 2

ALOITTELIJAN OHJELMA 2

1. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 15 toistoa

2. päivä:

Lepo

3. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 15 toistoa

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 15 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA 2

1. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 15 toistoa
N 3 x 15 toistoa
P 3 x 30 s – 1 min

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 15 toistoa
N 3 x 15 toistoa
P 3 x 30 s – 1 min

4. päivä:

Lepo

5. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 15 toistoa
N 3 x 15 toistoa
P 3 x 30 s – 1 min

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA 2

1. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 15 toistoa
N 3 x 15 toistoa
P 3 x 30 s – 1 min
S 3 x 20 toistoa
T 3 x 20 toistoa

2. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

3. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 15 toistoa
N 3 x 15 toistoa
P 3 x 30 s – 1 min
S 3 x 20 toistoa
T 3 x 20 toistoa

4. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

5. päivä:

B 3 x 8–10 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 12–15 toistoa
J 3 x 12–15 toistoa
L 3 x 12–15 toistoa
M 3 x 15 toistoa
N 3 x 15 toistoa
P 3 x 30 s – 1 min
S 3 x 20 toistoa
T 3 x 20 toistoa

6. päivä:

Sykeharjoittelu
30–45 min

7. päivä:

Lepo

RATSASTUS - TREENIT

A Käden alasveto taljassa
sivu 52



B Etunojapunnerrus pilatesrullalla
sivu 62



C Etunojapunnerrus
sivu 70



D Haisikäntö levytangolla
sivu 100



E Kynärvarren venytykset
sivu 116



F Kyykky seinää vasten
sivu 134



G Polven ojennus ja kierto
sivu 154



H Reiden lähentäjien ojennus
sivu 162



I Reiden loitonnus
sivu 163



J Vaakaseisonta
sivu 166



K Pohjerullaus pilatesrullalla
sivu 176



L Jalkaterien koukistus ja ojennus käsipainolla
sivu 180



M Kobravenytys
sivu 194



N Hartioiden kohotus lankusta
sivu 198



O Lankku
sivu 120



P Sivulankku
sivu 122



Q Lankku suorin käsin ja kierto
sivu 204



R Lonkan loitonnus ja lähennys
sivu 204



S Lantion kierto jumppapallolla
sivu 210



T Linkkuveitsi
sivu 212



RATSASTUS