

TEKSTI JA KUVAT: JUTTA KOIVULA

## Valmentajan luona, osa 7

*Irina Siltanen, Mildora ja Sanna  
Mattila-Rautiainen harjoittelivat  
suorana istumista.*

# Ratsastajan toispuolisuus ongelmana



# Vinosta huomaamatta suora

Irina Siltanen otti yhteyttä toimitukseen ja kertoi, että hän haluaisi löytää suoran istunnan hevosen selässä. Irina ja Mildora harrastavat etupäässä esteratsastusta, mutta kouluakin on ohjelmassa kotitarpeiksi. Centered riding –ohjaaja Sanna Mattila-Rautiainen tuli tallille auttamaan Irinaa kadonneen keskilinjan etsimisessä

**M**inun ongelmani on se, että lantioni on vino ja selkä on painunut vasemmalta puolelta kasaan. Tämä näkyy röntgenkuvissakin, mutta syytä muutoksiin ei tiedetä, Irina kertoo.

- Jalat ovat selvästi eri asennossa, painoni on oikealla ja minun on paljon helpompi ratsastaa oikealle kuin vasemmalle. Vaikka olen vuosikautia yrittänyt korjata itseäni suoraksi, tuntuu että mitään ei tapahdu.

- Haluaisin löytää uusia keinoja istunnan korjaamiseen, jotta hevosenkin olisi helpompi ymmärtää apujani ja mitä haluan.

- Vasen puoli on paljon heikompaa kuin oikea, Irina analysoi.

Irina kertoo, että vinousongelma tulee selvästi esille myös estekilpailuissa.

- Monet ihmettelevät, miksi en ratsasta aikaratsastuksissa nopeammin, minulla kun on nopea hevonen, mutta minun on ihan tarpeeksi vaikea pysyä hyvällä reitillä tämän istuntaongelmani kanssa.

## Vahvistusta ja venytystä

Sanna totesi, että Irina on harvinaisen tarkkaan selvillä siitä, mikä hänen ongelmansa on.

- Sinun pitäisi nyt vahvistaa heikompaa puolta ja venyttää vahvaa puolta, joka on jumissa. Tätä pitää tehdä paitsi hevosen selässä, myös muulloin.

- Kun painosi on oikealla puolella, oikea puoliskosi tekee lihastyön ja samalla sen puolen lihakset kiristyvät.

- Nyt kun katsotaan istuntaasi,



Irinan istunta on selvästi vino, vasen kylki on lyyssä ja ratsastajan paino enemmän oikealla.

**”Sinun pitäisi nyt vahvistaa heikompaa puolta ja venyttää vahvaa puolta, joka on jumissa.”**



*Irina nousi seisomaan jalustimiin, mutta tilanne ei vielä ole kovin rento saati vakaa.*



*Kun Irina pystyi rentoutumaan jalustimilla seisten, Mildora rentoutui ja alkoi kävellä hyvin ja lähti pyrkimään kohti kuulainta.*

niin vasen jalka on selvästi paremmassa asennossa kuin oikea, joka on vähän jumittunut.

### **Kevyitä korjauksia**

Irina aloitti harjoittelun oikeassa kieroksessa, joka hänestä tuntuu helpommalta.

- Ensimmäiseksi jalustimilla seiso-  
mistä, päästetään hevosen selkä vapaaksi, Sanna ohjasi.

- Älä välitä nyt tippaakaan hevosen muodosta vaan mieti vaan sitä, miten itse olet siellä satulassa.

- Pitkillä sivuilla nouset seisomaan jalustimiin ja annat jalkojen venyä taakse ja alas.

- Huomaatko, että jännität oikean jalan varpaita, Sanna kysyi.

Irina totesi että näin on ja lisäksi koko reiden takaosa tuntui kiristävän. Kun hän teki harjoitusta jonkin aikaa, jalka alkoi rentoutua ja sen takaosa venyi. Samalla myös Mildoran selkä ja kaula rentoutuivat ja hevonen alkoi kävellä parempaa käyntiä.

- Jalkakin tuntuu nyt ihan erilaiselta kun pohje ei enää krampkaa, Irina ihmetteli.

- Tässä harjoituksessa apuvälineinä on maan vetovoima ja tuntemus siitä, että seistään omien jalkojen päällä. Jo se riittää auttamaan ratsastajan suoristumista.

Seuraavaksi harjoituksiin lisättiin pohkeen vaikutus lyhyellä sivulla, kun Irina istui alas satulaan. Samalla myös vaihdettiin suuntaa.

- Mieti, että hevosen vatsa hei-

lahtaa vasemmalta oikealle ja ta-  
kaisin kun hevonen kävelee. Opetele tuntemaan tämä vatsan liike ja anna jalkojesi heilua sen mukana, Sanna neuvoi.

- Huomaat, että pohkeesi tipah-  
taa lähelle hevosen kylkiä.

Harjoitusta muutettiin vielä lisäämällä ohjelmaan voltit pitkien sivujen alkuun ja loppuun. Voltilla Irinaa kehoitettiin aktivoimaan hevosen sisätakajalkaa ja ajattelemaan, että hän kääntää oman kehonsa ja varpaansa siihen suuntaan mihin on menossa.

- Mieti vaikka että kiertäisit kotonan pöydän ympäri kävellen, se auttaa löytämään oikean suuntauksen vartalolle, Sanna auttoi.

- Nosta vähän katsetta, ethän sinä kotonakaan katsele lattialle kävellessäsi, Sanna kehotti.

### **Ja sama ravissa**

Kun harjoitus sujui rennosti käynnissä, tehtiin sama ravissa.

- Ravaa pitkä sivu jalustimilla seisten ja sitten lyhyellä sivulla istut pehmeästi alas ja siirryt käyntiin vain pidentämällä omaa selkääsi. Se antaa hevoselle impulsin siirtyä ravista käyntiin, Sanna sanoi.

Siirtymiset sujuivat hienosti ja seuraavasti ohjelmaan otettiin taas voltit, joilla ratsastettiin kevyttä ravia.

- Kääntäessäsi muista se, että et purista sisäpuolen jalalla hevosta. Se sulkee hevoselta tien kääntäytymään. Kun käännät varpaat kevyesti sinne minne haluat mennä, tämä



*Ajattele, että sinulla on lonkissa ja hartioissa suuntavilkut. Laita ne osoittamaan oikeaan suuntaan, kun lähdet voltille, Sanna vertasi.*

**Suoristuminen johtui siitä,  
että Irina pystyi jäsentämään  
itsensä maan vetovoimakenttään  
niveltensä kautta ja löysi  
rentouden.**



*Aluksi Mildora oli ravissa hyvin jännittynyt selästään.*



*Kun Irina rentoutui ravissa, se heijastui heti hevoseen, joka alkoi venyä eteen-alas.*

toimii automaattisesti. Otat vaan varpaasi mukaan voltille. Hevonen on niin herkkä, että se tuntee tällaiset liikkeet ja reagoi niihin, Sanna muistutti.

Kun Irina oli rento ja antoi pohkeiden venyä alaspäin, hevonen puolestaan venytti heti päätään ja selkäänsä ja hakeutui rentoon muotoon. Ja heti kun Irina menetti tasapainonsa, hevonen näytti sen jännittämällä selkäänsä notkaksi.

- Irina, nyt sinulla on painopiste turhan korkealla. Ajattele, että sinun keuhkojesi kohdalla on iso pallo. Anna nyt sen pallon laskeutua "hissillä" alas lantioon, Sanna maalasi kuvaa.

Mildora huomasi pienen muutoksen ja siirtyi rennosti käyntiin.

- Aivan oikea reaktio hevoselta. Se huomasi sinun rentoutuvan ja kysyi, haluatko mahdollisesti siirtyä käyntiin. Sinulla on ihanan herkkä hevonen, joka reagoi nopeasti kaikkiin muutoksiin, Sanna kehui.

Kun Mildora tottui Irinan rennompaan olemukseen, se alkoi ravata rennosti ja pehmeästi yhtä rennon ratsastajansa alla.

### Suora olo löytyi

Irina oli aivan hämmästyneenä, kun yhtäkkiä hän tunsikin olonsa suoraksi ja rennoksi hevosen selässä.

- Aivan mahtava tunne, hän kuvasi.

Sanna kertoi, että halusi lähestyä ongelmaa vähän mutkan kautta.

- Irina on yrittänyt jo niin kauan korjata itseään, että hänet piti saada keskittymään vähäksi aikaa muuhun. Ratkaisut löytyivät helpommin silloin kun keskityttiin parantamaan sitä hyvää mitä ratsastajassa jo on eikä vaan korjata virheitä.

- Uuden tasapainon löytäminen vaatii kuitenkin paljon harjoittelua eri askellajeissa jotta tasapaino säilyisi myös silloin kun tehdään erilaisia liikkeitä, Sanna muistutti.

### Lisäharjoitusta ilman hevosta

Irina halusi vielä tietää, miten hän voi harjoitella suoraa oloa muuten kuin hevosen selässä. Sannalla oli tähän yksinkertainen harjoitus, jonka voi tehdä missä ja milloin vaan. Siihen tarvitaan tuoli tai penkki.

- Istut tuolilla ja nousest rennosti ylös pitäen niskan pitkänä.

- Kuulostele, lähtevätkö molemmat istuinluut irti penkistä samaan aikaan ja miten ne laskeutuvat.

- Oikea puoli tuntuu nousevan ensiksi ylös, mutta sen sijaan alas laskeutuminen tuntuu suoralta, Irina analysoi.

Jotta ylösnousu saatiin suoraksi, Irina nosti vasemman käntensä ylös. Näin hän sai vasemman kylkensä suoraksi ja pääsi nousemaan symmetrisesti ylös.

Seuraavaksi Irina sai kuvitella olevansa talo.

- Ajattele, että talo on suora.

Molemmissa kyljissä on yhtä pitkä etäisyys perustuksista (lonkat) katonreunaan (hartiat). Myös katon harja (pää) on keskellä ja suorassa, Sanna kuvaili.

- Seuraavaksi otat sitten talosta ristimitat ja katsokin, että nämä mitat kohtaavat toisensa keskellä.

- Tämä on harjoitus, jonka voit tehdä myös hevosen selässä milloin vaan.

Irina oli näiden harjoitusten jälkeen täynnä intoa.

- Nyt minusta tuntuu että pystyn seisomaankin paljon suurempana ja paremmassa ryhdissä, hän riemuitsi. ♦



*Yksinkertainen harjoitus: ylös penkiltä nousu. Tässä on helppo havaita, istuuko suorassa vai ei.*



*Jos vasen kylki pyrkii lypsyyn, sitä voi auttaa nostamalla vasemman käden ylös.*



*Irina kuvitteli itsensä taloksi, jonka seinien on oltava yhtä korkeat perustuksista katon harjaan asti.*