

Nyt keho kuntoon yhdistetyllä jooga-pilates-ratsastuskurssilla

AiKa-talli on saanut Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKESiltä ”Kunnossa kaiken ikää” -avustusta, joka mahdollistaa kurssin toteuttamisen todella edullisin hinnoin.

Kurssi on suunnattu työikäisille aikuisille naisille. Kurssin tavoitteena on vahvistaa kehonhallintaa, tasapainoa sekä innostaa pysyvään liikuntaharrastukseen. **Jooga-pilates-tunnit pidetään omina tunteinaan Nikkilässä JA’ninas loungen tiloissa ja ratsastustunnit toteutetaan AiKa-tallilla Martinkylässä. Jooga-pilates-tunnit järjestetään lauantaisin ja kurssiin kuuluvat ratsastustunnit perjantai-iltaisina.**

Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempia kokemuksia kummastakaan lajista, joten nyt rohkeasti ja ennakkoluulottomasti kannattaa tarttua tähän loistotarjoukseen!

Ratsastajan kehonhuolto

Ratsastajan merkittävimmät työvälineet ovat oman kehon hallinta, istunta ja apujen käyttö. (Hevonen lukee ihmisen antamia apuja ja vastaa niihin juuri niin kuin avut sille annetaan. Tämän vuoksi apujen käytön selkeys on ratsastustaidon peruslähtökohta.)

Hyväkuntoinen ja huollettu, hyvinvoiva keho osaa ja kykenee antamaan hevoselle oikeanlaisia ja selkeitä apuja. Ratsastajan kehonhuolto-kurssilla tutustutaan pilateksen hengitystekniikkaan ja harjoitetaan ja vahvistetaan kehon syviä lihaksia ja keski-kehon käyttöä, jolloin istunnan hallinta helpottuu. Pilates myös vahvistaa tasapainoa ja kehon koordinaatiota ja opettaa kantamaan kehon hallitusti, myös hevosen selässä. Pilateksen harjoitteilla kehitetään lisäksi ratsastuksessa tarpeellista liikkuvuutta ja lisätään voimaa. Hoidettu keho myös palautuu paremmin ratsastuksen jälkeen ja on näin nopeammin valmis uusiin suorituksiin.

Joogaharjoitteiden avulla ratsastaja oppii tulemaan tietoisemmaksi omasta kehostaan, rentouttamaan lihaksia ja sitä kautta hallitsemaan kehoaan paremmin. Toisaalta harjoitteilla pyritään vapauttamaan kehoa ja lihaksia rasituksista ja palauttamaan sitä pois jumituksista ja kiristyksistä, jotka estävät kehon parhaan mahdollisen käytön. Kehonhuollon lisäksi joogaharjoitukset vapauttavat myös mieltä ja auttavat näin keskittymisessä ja vaihteleviin tilanteisiin suhtautumisessa, oman mielen hallinnassa.

Ratsastus suorituksena vaatii hyvää peruskuntoa; aerobista suorituskkyä, liikkuvuutta sekä lihas-kuntoa. Kurssilla kohotamme peruskuntoa myös kuntoradalla kävelyllä (aerobinen osuus), jonka ohessa teemme ratsastusta tukevia lihaskuntoliikkeitä. Harjoiteltavia liikkeitä voi hyödyntää jatkossa myös verryttelynä ennen ratsastustuntia.

Ratsastuksen kehonhuoltokurssi sisältää 10 yhteistä tapaamista. Lisäksi jokainen osallistuja saa 5 kerran sarjakortin JA’ninas loungen tunneille.

Joogaryhmiä on kaksi ja molempiin ryhmiin otetaan kuusi kurssilaista. Ratsastus tapahtuu neljän hengen ryhmissä. Osallistuminen ei edellytä aiempaa ratsastuskokemusta.

Kurssi sisältää:

- 10 tuntia jooga-pilatesta
- 5 kerran sarjakortin JA'ninas loungen tunneille
- 5 ratsastuskertaa á 45min
- ratsastustunneille vakuutuksen

Kurssin hinta on yhteensä 170 € (sis ALV), joka maksetaan laskulla ilmoittautumisen jälkeen.

**Jooga-pilates tunnit lauantaisin
alkaen 13.8:**

ryhmä 1. klo 13-14

ryhmä 2. klo 14.30-15.30

**Ratsastustunnit perjantaisin joko
klo 17.30, 18.15 tai 19.00 seuraavasti:**

pe 19.8, pe 2.9, pe 9.9, pe 16.9 ja 23.9

Tiedustelut puhelimitse Aila p. 040 581 70 60

Sitovat ilmoittautumiset sähköpostiin (yhteydenottolomakkeella suoraan kotisivuilta).



Kuvat AiKa-tallin hoitajaleirin "ratsastajan kehonhuolto" –jumpasta Janinan ohjatessa

Tervetuloa huolehtimaan kehosta yhdessä!

Kesäterveisin, Aila & Jansu

<http://www.aikatalli.net>

<http://www.janinaslounge.fi>

