

## Aamutiimi

Aamutiimiläiset ahertavat ratsailla tiistaiamuaisin Kikan tarkkaakin tarkemman katseen alla.

### Emma Niemeläinen



Olen harrastanut jo pitkään ratsastusta esimerkiksi vuokrahevosilla. Primuksella olen käynyt hieman tavoitteellisemmin pari vuotta. PC-tunnin lisäksi käyn vakituisesti koulu- ja estetunnilla sekä silloin tällöin eri kursseilla. Lähdin mukaan Primus Challengeen, koska ohjelma on mielestäni hieno tilaisuus oppia lisää hevosista ja ratsastuksesta.

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** Pyrin yksinkertaisesti paremmaksi ratsastajaksi.

**Ensimmäinen välitavoite:** Syksyn välitavoitteeni on siirtyä HeB-tasolle ja opetella esimerkiksi hyvä istunta ja kunnollinen ohjastuntuma.

**Oheislajini:** Ratsastuksen lisäksi yritän monipuolistaa liikkumistani salilla, lenkeillä ja ryhmäliikuntatunneilla.

**Ratsastusmotto:** Tärkeintä on happy athlete.

### Laura Ojala



Aloitin ratsastuksen alkeiskursseilla 23 vuotta sitten. Tällä hetkellä ratsastan kaksi tuntia viikossa. Suurin syy lähteä mukaan Primus Challengeen oli halu kuntoilla ja kehittyä sitä kautta ratsastajana seuraavalle tasolle. Toinen viikkotuntikin houkutteli.

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** Ylläpitää ja kehittää ratsastustaitoa kouluratsastussääntöjen artiklan 401 hengessä. Olisi hienoa päästä ratsastamaan vaativia koululuokkia omalla hevosella.

**Ensimmäinen välitavoite:** Itsevarmuuden kehittäminen ratsastajana.

**Oheislajini:** Uusina lajeina kuntosaliharjoittelu ja juoksu. Lisäksi viikko-ohjelmassa on yksi tunti Method Putkisto Pilatesta ja yksi syvävenyttelytunti.

**Ratsastusmotto:** Hevonen on tärkein.

**Blogi:** <http://oikeallapolulla.blogspot.fi/>

### Maija Varpanen



Aloitin ratsastuksen 7-vuotiaani Melkkilän tallilla Perniössä. Ratsastin aktiivisesti ja säännöllisesti 17-vuotiaaksi asti, ja otin mm. osaa vuoden 2000 Tuntiratsastajien mestaruuskilpailuihin. Sitten ratsastuksessani oli 11 vuoden tauko. Viime tammikuussa varasin vakkaritunnin Primukselta, ja harrastus vei taas mukanaan. Tällä hetkellä käyn kahdella viikotunnilla. Ilmoittauduin Challenge-tiimiin, koska halusin saada intensiivisempää ohjausta, päästä yli vuosien ratsastustauon aiheuttamasta kankeudesta ja löytää taas ne taidot jotka nuorempana saavutin. Halusin myös päästä personal trainerin valmennettavaksi. Ajatus näiden kahden yhdistämisestä oli niin huikea, etten oikein voinut muuta kuin pyrkiä mukaan, ajoitus oli niin täydellinen!

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** Päästä vaativalle tasolle. Se on kuitenkin todella pitkän aikavälin tavoite. Ennen sitä haluaisin löytää henkisen tasapainon ratsastajana ja päästä tilanteeseen, jossa pystyisin ratsastamaan monenlaisia hevosia rennosti, tasaisesti ja muodossa ja selviytyä HeA-tason tehtävistä.

**Oheislajini:** Hölkkä ja juoksu aerobisen kunnon kohottamiseen. Lisäksi viihdyn salilla hyvin. Aion myös ottaa osaa hiihtokouluun heti, kun sellainen järjestetään.

**Ratsastusmotto:** Lainattu Star Wars -elokuvien Yodalta: "Do or do not. There is no try."

### Merja Kolehmainen



Olen ratsastanut seitsemän vuotta, ja tällä hetkellä ratsastan kolmesta viiteen kertaa viikossa. Ilmoittauduin mukaan Primus Challengeen, koska halusin kokeilla, mitä tapahtuu ratsastukselle, jos sen lisäksi toteutan systemaattista ja säännöllistä oheisliikuntaa. Olen aina ennen vihannut salitreeniä ja juoksua – ajattelin, että ratsastus on ehkä ainoa asia, joka voi inspiroida minut toteuttamaan niitä. Ensimmäisen kuukauden jälkeen: salitreeni on ihanaa, kun sillä on selvä päämäärä (Purpose!!) + tossut tuntuu kepeältä ainakin juoksukoulun reeneissä J

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** Sellaiset ratsastus- ja hevosiemiäidit, että voin vuokrata tai omistaa hevosen, jolla kilpailla.

**Ensimmäinen välitavoite:** Istunnan suoristaminen lantion ja jalan asentoja korjaamalla.

**Oheislajini:** Kuntosali, juoksu, toivon mukaan ehdin pelaamaan jossain välillä tennistä. Lisäksi on tarkoitus lajikokeilla ainakin uintia ja hiihtoa.

**Ratsastusmotto:** Hengitä hevosen kanssa.

### Nina Timonen



Olen ratsastanut 32 vuotta. Tällä hetkellä minulla on kolme viikkotuntia Primuksella. Primus Challenge vaikutti heti sopivalta haasteelta, johon halusin hakea mukaan. Ratsastuksen lisäksi haluan tavoitteellisuutta muuhun liikkumiseeni. Määrää en voi lisätä, mutta laatua voin.

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** Rohkeutta, rentoutta, tyytyväinen hevonen ja ratsastaja.

**Ensimmäinen välitavoite:** Laukkatyöskentelyyn rohkeutta. Pehmeyttä siirtymisiin ja koko ratsastukseen.

**Oheislajini:** Hölkkä, kuntosali, ryhmäliikunnat ja mahdollisesti uusien lajien testaus.

**Ratsastusmotto:** Hyvää yhteistyötä hevosen kanssa ja molemmilla tyytyväinen ja hyvä olo.

### Saija Mursula



Aloitin ratsastuksen aikuisena käytännössä katsoen alusta, ja olen nyt ratsastanut n. 15 vuotta. Tällä hetkellä ratsastan kolme tuntia viikossa ja yksinomaan Primuksella. Minua innosti PC:ssa se, että pitkään kaavailemani oheisliikunnan tehostaminen ja kuntoremontti tarjoillaan rakkaan lajin, ratsastuksen, kautta. Kun pidän mielessä, että tavoitteena on tehdä minusta parempi ratsastaja eikä niinkään joku painonpudottaminen tai parempi lihaskunto, niin jaksan toivottavasti ahertaa oheisharjoituksissakin.

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** Oppia hallitsemaan oma kehoni ja apujen käyttö erilaisilla hevosilla niin, että ratsastus on harmonista ja mukavaa niin minulle kuin hevosellekin.

**Ensimmäinen välitavoite:** Saada keskivartaloon jäntevyyttä varsinkin laukassa niin, että isompiliikkeinenkään hevonen ei hajota istuntaani.

**Oheislajini:** Ennestään jo tennis, PC:n myötä on tullut saliharjoittelu ja vähän lenkkeilyäkin tapailen.

**Ratsastusmotto:** Aamutiimimme hän ilmoitti avajaisissa, että tavoittelemme ratsastuksessa purposee, mikä tietysti on hyvä motto sekin, mutta henkilökohtaisen ratsastusmottoni olen varastanut Arthur Kottakselta: ”Harmony is our goal.”

## Yökyöpelit

Yökyöpelit valloittavat ratsastusareenan tiistai-iltaisain Maijun määrätietoisessa ohjauksessa.

### Anna Itkonen



Olen pilottitiimin nuorin ja ratsastanut tauotta 7-vuotiaasta. Kauan ratsastin kerran viikossa, mutta viime vuosina tunteja on tullut lisää, ja tällä hetkellä ratsastan 3,5 tuntia viikossa. Kun ratsastustunteja tuli lisää ja aloin ymmärtää, mitä kehittymiseen tarvitaan, huomasin, että tarvitsen lisää vartalon hallintaa kaikilla osa-alueilla. Primus Challenge -pilotti toi loistavan mahdollisuuden harjoitella tavoitteellisesti.

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** Oppia ratsastamaan hevosen koko kroppaa.

**Ensimmäinen välitavoite:** Katse pois hevosen niskasta sekä jalustimien säätö oikeaoppisesti.

**Oheislajini:** Voimaharjoittelu salilla on minulle aivan uusi laji. Sen lisäksi olen valinnut juoksun, venyttelyn sekä erilaisia ryhmäliikuntatunteja.

**Ratsastusmotto:** Positiivisen ajattelun avulla parempiin tuloksiin.

### Kajsa Backas-Heikkilä



Ratsastin 13–17-vuotiaana n. kerran viikossa sekä maastoihin välillä. Parinkymmenen vuoden tauon jälkeen aloitin ratsastuksen uudelleen vuonna 2010 ensin kerran viikossa ja syksystä 2012 kaksi kertaa viikossa. Tällä hetkellä ratsastan kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Lähdin mukaan Primus Challengeen nähdäkseni, pystynkö kehittymään. Lisäksi olen kaivannut suunnitelmallista ja säännöllistä liikuntaa, jota olen viimeksi harrastanut treenatessani maratonia varten kesällä 2010. Tällä kertaa halusin kuitenkin kokeilla myös jotain hausempaa lajia kuin juoksu.

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** HeA-taso

**Ensimmäinen välitavoite:** Kädet samalle tasolle ja kyynärpäät kiinni kylkiin. Ratsastusteorian lukeminen.

**Oheislajini:** Kuntosaliharjoittelu, juoksu. Päivittäin myös muutaman kaverin kanssa sovitut 100 vatsalihasta, 30 punnerrusta ja 100 selkälihasta. Ja lisäksi hyötyliikuntaa kuten pyöräilyä ja rappusten ravaamista.

**Ratsastusmotto:** Iloisesti ja kevyesti. Muistutuksena itselleni pidän saraseeneja, sillä jos on ajatus sotia lähitaistelussa hevosen selästä käsin, ratsastukseen ei voi käyttää hirveästi voimaa.

### Nina Dahlblom



Ratsastusvuosia aikuisiällä on minulle kertynyt kaksi. Nykyään ratsastan kolme kertaa viikossa. Osallistuin Primus Challengeen nostaakseni peruskuntoani. Tavoitteeni on, että treenauksen avulla jaksaisin ratsastaa jämekästi kokonaisen tunnin keskittyen tehtäviin niiden vaatimalla tavalla. Haluan myös kehittyä ratsastajana. Aktiivinen liikunta on parantanut keuhko- ja sydänterveystilaa ja lisännyt itseluottamusta. Kun kunto kohoaa, sen vaikutus heijastuu ratsastukseen mutta myös ihan koko elämään.

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** Päästä HeB-tasolle ja startata HeB-harjoitusradoilla. PC-pilotin tavoitteeni on saada C-rataharjoituksista 61 %.

**Ensimmäinen välitavoite:** Istunnan korjaus: jalka alas, jämekkyyttä ja tunnetta ratsastukseen.

**Oheislajini:** Ryhmäliikuntaa, kuten Functional Trainingia ja Body Pumpia kahdesti viikossa. Lisäksi kerran viikossa aamulenkki, tennistä, tanssitunti tai syvävenyttelyä.

**Ratsastusmotto:** Hevosen parhaaksi.

### Sanna Ylimäinen



Olen ollut senioriratsastaja nyt noin yhdeksän vuotta. Ratsastan tällä hetkellä kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Hain Primus Challengeen, koska tämän parempaa tapaa kehittyä ratsastajana ei ole olemassa! Positiivinen ryhmäpaine toimii.

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** Eteenpäinpyrkivä ja tasapainoinen ratsukko, hevosesta riippumatta. Tämä tarkoittaa myös helppo B-luokissa tulosta 60–65 %.

**Ensimmäinen välitavoite:** Istunnan parantaminen: notkoselän suoristus ja lonkkien avaaminen. Lisäksi vähemmän suorittamista ja enemmän fiilistä. Katsele maisemia ja nauti.

**Oheislajini:** Sporttiviikkohjelma sisältää kaksi saliohjelmaa, työpaikan keskiviikkoisen lounaskahvakuulan sekä kaksi aerobista treeniä: uinti tai juoksu. Lisäksi teen ratsastuksien jälkeen vatsat ja venyttelyt. Sunnuntaisin käyn bodybalancessa.

**Ratsastusmotto:** Vähemmän suorittamista ja enemmän fiilistä. Tunteella kato!

### Susanna Itkonen



Lopetin ratsastuksen ollessani n. 13-vuotias. Tytärtäni Annaa olin vienyt tallille monta vuotta, kun havahtuin, että minäkin voisin tehdä muuta kuin satuloida ja suitsia. Vuosia satulassa on nyt noin kuusi ja ratsastusta 3,5 tuntia viikossa. Viime kaudella huomasin, miten paljon apua ratsastukseen saa liikkumisesta. Kun mahdollisuus hakea PC-pilottiin avautui, tuli se minulle kuin tilauksesta: nyt olisi mahdollisuus fokusoida sekä liikuntaharjoitteluun että hioa omia selkeitä ratsastustavoitteita. Samalla koin koko projektin todella jännittäväksi ja hauskaksi. Ihana projekti!

**Ensimmäinen kuuden viikon välitavoite:** Katse ylös, pois niskasta.

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** Ratsastaa koko hevosen kroppaa

**Oheislajini:** Kuntoiluviikkoni muodostuu salitreeneistä, kuntojumbasta sekä bodypumpista. Hyötyliikuntaan olen myös kiinnittänyt erityistä huomiota. Ja sitten vielä venyttelyt päälle.

**Ratsastusmotto:** Aina voi tulla paremmaksi

### Tiia Rapeli



Aloitin ratsastuksen säännöllisesti ja ohjattuna kolme vuotta sitten. Tällä hetkellä minulla on neljä viikkotuntia Primuksella ja Peikillä (joista yksi estetunti) sekä vuokraheppa Häksy, jolla ratsastelen pari kertaa viikossa. Minut innosti mukaan Primus Challengeen yhdessä tekemisen meininki ja mahdollisuus keskittyä tuettuna omaan kehittymiseen.

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** Olla rehellisesti HeB-tasoinen ratsastaja, tarkoittaen minulle heppojen oikeinpäin ratsastusta, tarkkuutta ja eteenpäinpyrkimystä! Tällä hetkellä olen tasoa HeC.

**Ensimmäinen välitavoite:** Asettaminen; jämäkyys; lantiolla, ei vatsalla ja selällä, myötääminen siirtymisissä (eli pois napatanssijaliikkeistä J)

**Oheislajini:** Jooga, ohjatut jumppatunnit, kuntosali, juoksu (toistaiseksi vasta tavoite ajanpuutteen vuoksi)

**Ratsastusmotto:** Vie hevonen mukanas ja kerro sille mitä tehdään – ei toisinpäin!

## Lotan Ladyriders

Ladyratsastajat huhkivat hikikarpalot otsalla Lotan tiukassa treenissä lauantaisin.

### Annamaaria Lujanen



Aloitin ratsastuksen 10-vuotiaana, mutta lukioiästä eteenpäin minulla on ollut harrastuksessani useamman vuoden taukoja. Viimeiset viisi ja puoli vuotta olen ratsastanut säännöllisesti, ja nykyään ratsastan kolmesta neljään kertaa viikossa. Ilmoittauduin mukaan Primus Challengeen, koska uskon, että kehityn ratsastajana, kun saan paremman lihastasapainon ja keskivartalooni ja yläselkääni enemmän voimaa. Positiivinen ryhmäpaine auttaa liikunnallisissa ponnisteluisissa!

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** Jonakin päivänä tulevaisuudessa osata ratsastaa läpi ja avuille lähes hevonen kuin hevonen.

**Ensimmäinen välitavoite:** Jalan pitäminen alhaalla ja lonkankoukistaja rentona myös voimakkaampia pohjeapuja käyttäessäni. Keskivartalon tuki.

**Oheislajini:** Päivittäisen koiranulkoilutuksen lisäksi pilates ja kuntosaliharjoittelu.

**Ratsastusmotto:** Hevonen ja opettaja opettavat, mutta olen itse vastuussa oppimisestani.

### Maija Mäkirinne



Olen ratsastanut ihan nuoresta, noin 7-vuotiaasta lähtien eli jo 24vuotta muutamilla parin vuoden tauoilla höystettynä. Nuorena ratsastin ja kisasin enemmän esteitä, mutta iän myötä kouluratsastus on alkanut kiehtoa paljon enemmän. Tällä hetkellä ratsastan kahdesta kolmeen kertaa viikossa ja olen jopa uskaltanut

taas aloittaa kisaamisen varovasti. Mukaan PC:hen innosti ajatus systemaattisemmasta kehittämisestä ja siitä, että saisi nähdä, miten oheisliikunta tukee ratsastuksen kehittymistä.

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** Aloittaa säännöllisempi kisaaminen HeA-luokassa ja kehittyä siinä hyvälle tasolle. Ja uskallanpa haaveilla kaverin kanssa yhteisestä kimppehevosetakin, jolla sitten kisata systemaattisemmin.

**Ensimmäinen välitavoite:** Lokakuun kisoissa B:stä yli 64 % ja joulukuun kisoissa kisata pitkästä aikaa HeA:ssa.

**Oheislajini:** Koiran kanssa lenkkeilyä kävellen tai juosten, kuntosalia, joogaa ja tennistä.

**Ratsastusmotto:** Hevosta kunnioittaen mutta itseltään ja hevoselta johdonmukaisesti vaatien.

### Outi Vaheri-Sagne



Olen ratsastanut 15 vuotta. Käytännössä aloitin ratsastuksen aikuisiällä – joten koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa tätä lajia ja silti kehittyä. Tällä hetkellä ratsastan kolme kertaa viikossa: yksi vakituntti, PC-tunti sekä kerran viikossa vuokrahevosella. Halusin mukaan pilottiin, koska tiedän, että kerran viikossa ratsastaminen ei kehitä minua tarpeeksi. Toisaalta olen sitä mieltä, että kehittyäkseni ja päästäkseni ratsastuksessa seuraavalle tasolle, minun pitää tehdä myös jotain muualla kuin hevosen selässä: kehonhallinta on oleellinen osa ratsastusta. Mukavuudenhaluisena ihmisenä tarvitsen jonkinlaista tsemppausta, ja ryhmässä tekeminen – erityisesti ryhmäpaine positiivisessa mielessä – pakottaa minut ylös, ulos ja salille tai lenkille.

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** Oppia vaikuttamaan hevoseen pienin avuin menettämättä hyvää istuntaa apuja käytettäessä.

**Ensimmäinen välitavoite:** Saada lantion asento kuntoon, minkä jälkeen toivon mukaan osa tästä johtuvista oireista korjautuu.

**Oheislajini:** Olen koko nuoruusikäni harrastanut tanssia, joten Sutun DanZatu sopii minulle kuin nyrkki silmään: lattaritanssia ja raivokasta lihaskuntoharjoittelua hymy huulella ja pilke silmäkulmassa. Lisäksi kuntosaliharjoittelua. Tarkoitus on ottaa liikuntaan mukaan myös lenkkeily.

**Ratsastusmotto:** Selittele vähemmän ja ratsasta enemmän.

### Paula Vartiainen





Olen ratsastanut kaiken kaikkiaan noin 13–14 vuotta, sekä ratsastuskoulussa että itsenäisesti. Välissä on ollut useamman vuoden tauko. Tällä hetkellä ratsastan kolme tuntia viikossa. Mukaan Primus Challengeen minut innosti suunnitelmallisuus sekä ratsastuksessa kehittymiseen että oheisliikuntaan.

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** Saada hevonen ratsastettua kunnolla ohjan ja pohkeen väliin eli takaa aktiiviseksi ilman, että hevonen venähtää edestä pitkäksi. Oman istunnan kehittäminen toimivammaksi. Uskaltautua kilpailuharjoituksissa joskus tulevaisuudessa HeA-radalle.

**Ensimmäinen välitavoite:** Pitää jalat alhaalla ja saada ne hevosen ympärille.

**Oheislajini:** Pilates ja siihen pohjautuva toiminnallinen harjoittelu, kahvakuula salilla, juoksu ja mahdollisesti kuntonyrkkeily.

**Ratsastusmotto:** En tiedä, voiko tätä sanoa motoksi, mutta viime kesänä jäi mieleen pyörimään yhden ratsastusvalmentajan koino kehotus: "Tee jotain!" Tätä olen pyrkinyt sen jälkeen noudattamaan

## Sari Valoaho



Olen ratsastanut yhteensä noin 16 vuotta. Ratsastushistoriaani on kuulunut taukoja yhteensä muutamia vuosia, ensin opiskeluaikoina ja myöhemmin "äitiyslomilla." Nykyään ratsastan kolme kertaa viikossa, joista yksi on estetunti. Minut innosti mukaan halu panostaa tavoitteellisesti ratsastuksen taitoon. Halusin haastaa itseni ja kokea Primus Challengeen. Samalla toivon omalla esimerkilläni kannustavani myös muita ratsastajia oheisliikunnan pariin.

**Pitkän aikavälin ratsastustavoite:** Kehittyä kokonaisvaltaisesti ratsastajana sekä kouluratsastuksessa että esteratsastuksessa kohti HeA-tasoa. Tavoitteeni on kehittää omaa kehonhallintaa, kestävyyttä, apujen tehokkaampaa käyttöä ja löytää herkkyyttä hevosen tulkinnassa ja avuissa. Tulevaisuuden haaveena on, että ratsastukseni on aktiivista, vaikuttavaa ja kevyin avuin tapahtuvaa yhteistyötä hevosen kanssa.

**Ensimmäinen välitavoite:** Keskivartalon lihasten ja asennon hallinta, jalan asennon säätäminen pidemmälle alas ja pohjeavun kehittäminen. Yleisesti kehitän jatkuvasti omaa aerobista kestävyyttä juoksemalla säännöllisesti. Mitä parempi aerobinen kunto, sitä paremmin jaksaa keskittyä hevosen kanssa hienosäätöön, tehokkaaseen ja herkkään apujen käyttöön sekä sopusoinnun tavoitteluun!

**Oheislajini:** Juoksu, kahvakuula, lihaskuntotreenit (joskus kokeilumielessä seinäkiipeily). Venyttely kuuluu treeneihin.

**Ratsastusmotto:** Ratsastusta aktiivisesti, kevyin avuin ja sopusoinnussa hevosen kanssa.

