

CINNAN KUNTOTESTI RATSASTAJILLE

Copyright (c) 2016 Jonna Kallio



Cinna, Talent valmentaja, Haluaa ratsastajat parempaan kuntoon ja urheilemaan!

Ratsastus vaatii harrastajaltaan hyvää kestävyttä, tasapainoa sekä lihaskuntoa. On tärkeää saada realistinen käsitys lapsen, nuoren tai aikuisen kunnosta kun aloitamme valmentautumisen sekä seuranta kunnan kehittymistä.

Muistathan edelleen, että lajiharjoittelu on kuitenkin ratsastajalle tärkein harjoittelumuoto.

Tämä kuntotesti on laadittu yhdessä Vierumäen urheiluopiston kanssa ja

tarkoituksena on ollut löytää yksinkertaiset työkalut, joilla mitata tämän hetkistä kuntoa ja tulosten perusteella laatia jokaiselle ratsastajalle oma henkilökohtainen oheisharjoittelusuunnitelma.

Ohessa kuvatut testit ovat osalle osallistujista hyvinkin vaativia, joten ennen testien tekemistä, varmistuthan, että olet kunnossa, eikä ole lääketieteellisiä esteitä testien suorittamiseen

Huom! Tämä testi on tarkoitettu jokaiselle osallistujalle vain oman kuntonsa mittaamiseen ja kehityksen seurantaan.

Cinnan kuntotestin kolme osa-alueetta

- **Kestävyyskuntotestaus**
- **Aerobinen hapenottokyky**
- **Lihaskuntotestaus**

Testin voi tehdä kokonaisuutena tai osa-alueittain, mutta tästä saadaan hyvä perustaso, johon on helppo verrata kunnan kehitystä.

Päivä 1

Kestävyyskunnan testaus

Lajina: Kävely

Tämä testi tehdään ulkona, esim. lenkkipolulla, jonne on mitattu noin 10 km matka.

Tarkoituksena on kävellä reipasta tahtia 10 km, varsinaisesti mittaamatta aikaa.

suorituksen arviointi: suoritui matkasta helposti/ ei suoriudu tällä kunnolla.

Jos osallistuja ei jaksaa loppuun, arvioidaan mihin asti hän jaksoi vielä hyvin. esim. 7km.

Päivä 2

Aerobisen kunnan testi

lajina: Hölkkä

Osallistujat hölkkäävät 5 km, niin että juostaan yhtäjaksoisesti niin pitkälle kun pystytään, sen jälkeen voi hetken kävellä, kuitenkin vain max 5 min ja taas hölkkä jatkuu. Nämä tarvittavien taukojen määrät kirjataan ylös ja niistä saadaan indikaatiota aerobisen kunnan tasosta.

tavoite on ensin jaksaa suorittaa 5 km hölkkä mahdollisimman vähäisillä kävelyjaksoilla. Jokainen voi halutessaan mitata suoritukseen kuluvan ajan.

Päivä 3:

Lihaskuntotestaus talliympäristössä

Lajina: Kyykky ja kyykkykävely maneesissa

Osallistujat aloittivat suorituksen tekemällä kyykkyjä maksimimäärän eli jokainen teki niin monta kuin yksinkertaisesti pystyi tauotta.

Lyhyen huilin jälkeen suoritettiin kyykkykävely eli maneesissa käveltiin askelkyykyin niin pitkä matka kuin osallistuja pystyi ja se mitattiin.

Tuloksena: Kyykkyjen määrä ja kyykkykävely matka

Lajina: yhdellä jalalla seisominen

Tämä testi suoritettiin tallin pihalla, tasaisella kovalla alustalla.

Osallistujat seisoivat vuorojaloin yhdellä jalalla ja aikaa mitattiin. Tämä oli siis tasapainoa ja voimaa mittaava harjoitus, joka tuo myös esiin ratsastajan epäsymmetrioita esim. oikea jalka paljon vahvempi kuin vasen.

Tuloksena: vasemman ja oikean jalan arvot niiden eroavaisuuksien pohdinta.

Lihaskuntotestaus kuntosalilla

Kuntopyöräiltiin,

ikäryhmittäin ja kuntotason mukaan säädettyllä vastuksella. Pyöräiltiin yhtäjaksoisesti samoilla kierrosluvuilla niin pitkään kun jaksettiin

Mitattiin: Vastus, kierrosluku ja aika.

Reisilihasliikkeitä- lähentä laitteella

maksimitoistomäärä

Lankku- mitattiin yhtäjaksoinen maksimiaika, jonka suorittaja jaksoi olla lankussa, ilman että suoritustekniikka kärsi.

linkkuveitsiä, laskettiin maksimitoistomäärä

Punnerrukset , Naisten ja miesten punnerrustekniikalla maksimitoistomäärä

Soutulaitteella soutu, mitattiin maksimisoutumatkaa automaattisella mittarilla

Testaamisesta ylipäätään:

Tämän testin on tarkoitus olla sellainen, että sen voi toistaa vaikka 3-4 kertaa vuodessa, osin.

Kun testit tehdään aina samalla lailla, on helppo saada osallistujalta henkilökohtaista vertailudataa.

Nämä testit ovat monelle vaativia ja edelleen korostan, että niitä suoritettaessa täytyy osallistujan olla täysin terve. Testit voidaan tehdä soveltuvien osien jos esim. polven kipu estää osan kyykkymittauksista.

Tuloksista:

Nämä tulokset antavat perustason, josta lähtötaso on helppo saada dokumentoitua. Tutkitaan tuloksia ja eri osa-alueita ja niiden perusteella on helpompi lähteä laatimaan parannustavoitteet ja asetetaan uudet tavoitteet.

Sovitaan testin uudelleen suorittamisesta esim 3kk päästä.

Nyt Huippukuntoon!

On tärkeää sisällyttää ratsukon viikkoharjoitussunnitelmaan lisäelementtejä ratsastajalle, jotka tähtäävät ratsastajan kunnan kehittämiseen ja ylläpitämiseen.

Lajiharjoittelusta ei kuitenkaan pidä tinkiä, sillä ratsastus on taitolaji.

Pilottiryhmämme tulokset antoivat selkeää viitettä siitä, että hyväkuntoiset ratsastajat pärjäävät myös kilaparadalla heikompiuntoisia kilpakumppaneitaan paremmin.

Ratsastus on fyysinen laji, kisaviikonloput ovat pitkiä ja rankkoja, hyvää kuntoa tarvitaan!



Kuva: Margit Ticklen Horsemail.fi

Tsemppiä kisoihin
Cinna

Kuntotestien järjestämistä, sekä ratsastajille räätälöityä kuntovalmennusta tarjoaa Tehomuuntaja Oy.

www.tehomuuntaja.fi