



Ratsastus on kivaa, hauskaa ja terveellistä sinulle sekä hevoselle

mutta...

tee siitä vielä nautinnollisempaa

KRAMPPI

usein suolo- tai nestetasapainon ongelma

Toiset ovat herkempiä
Treeni harvoin auttaa

Opi ennakoimaan merkit



Ratsastuspäivänä:

- ei suolatonta ruokaa
- syö hyvin, mutta älä liikaa
- juo runsaasti vettä
- magnesium esim. 250 mg
- kalium esim. 600 mg tai iso banaani
- ota lisäravinteet (tai banaani) vähintään 4 tuntia ennen

Huonot ideat:

- Älä juo kahvia liikaa, tai muita diureetteja.
- Jätä suklaa ja salmiakki pois
- Pyri välttämään kovaa hikoilua
- Pidä varpaat lämpimänä ja kuivina
- Liian tiukka tai löysä vaatetus ja jalkineet altistavat



Jos kramppi iskee satulassa:

- älä hermostu
- ohjat kaulalle
- pakota lihas suoraksi
- käytä jalustimia apuna (esim. nouse seisomaan)
- kerro opettajalle
- älä tule satulasta ellei ole aivan pakko

VÄSYMINEN JA LIHASKIPU

Ratsastus on **kuntoliikuntaa**, joten väsyminen on **normaalia**.

Kun **kunto nousee**, niin *et väsy enää* niin helposti Ratsastaessa **saa tulla hiki** ja **saa hengästyä**.

Jos väsyttää, anna hevosens kävellä **minuutin**, niin jaksat taas.

Jos uuvut, sano heti opettajalle.

- Seuraavan päivän **lihaskipu ei ole vaarallista**, vain kiusallista
- Se aiheutuu, kun käyttää lihaksia joita et yleensä käytä
- Kun **ratsastat säännöllisesti**, niin jonkun ajan kuluttua *lihakset eivät enää kipeydy*
- Voit käyttää **normaaleja kipulääkkeitä**, jos haluat
- Rauhallinen, mutta reipas n. 15-30 min. **kävelylenkki** tunnin jälkeen ja seuraavana päivänä auttavat. **Muista venytellä**.
- Urheilulisäravinteista mm. *kreatiini, beeta-alaniini* ja *sitrulliinimalaatti* auttavat. Ne ovat **turvallisia** käyttää, eivätkä ole lääkkeitä.



Kävele viisi kertaa viikossa vähintään 15 minuuttia niin, että hengästyit ja jalat väsyvät.
Kolmen viikon kuluttua jaksat koko ratsastustunnin!