



# HEVOSEN ANATOMIA JA BIOMEKANIikka

## HEVOSEN LIHASHUOLTO JA DYNAAMINEN HARJOITTELU

### Kangasalan Ratsastusterapia luennoi Kangasalan Ratsastuskoululla!

Harrastaja, kilparatsastaja, aloittelija tai kokenut konkari! Kaikki tietoa hamuavat tai päivitystä kaipaavat, tervetuloa syksyn hevosaiheisiin koulutuksiin!

Kangasalan Ratsastusterapian fysioterapeutti, ratsastusterapeutti ja eläinfysioterapeutti **Petra Nowak** pitää hevosen fysioterapiaan liittyviä luentoja, joissa painotus on käytännönläheisessä teoretisessä sekä toiminnallisissa harjoituksissa, joita voi hyödyntää oman hevosharrastuksen tukena.

#### 1. HEVOSEN ANATOMIA JA BIOMEKANIikka (teoria)

La 14.11. klo 15.00 alkaen

Luennolla tutustutaan hevosen luustoon, lihaksistoon sekä muihin tukirakenteisiin, ja käydään läpi hevosen askellajeja sekä lajikohtaisia fyysisiä liikemalleja.

#### 2. HEVOSEN LIHASHUOLTO JA DYNAAMINEN HARJOITTELU

(teoria ja käytännön harjoittelu)

La 12.12.2015 klo 15.00 alkaen

Luennolla käydään läpi hevosen lihashuoltoa (hieronta, venyttely, fysikaaliset hoidot) sekä toiminnallisia harjoituksia (dynaamisen stabiilaation lisääminen ja lihasten elastisuuden tukeminen) hevosen kanssa. Hevosen anatomian ja biomekaniikan luento suositellaan pohjalle!

#### ILMOITTAUTUMINEN

Sähköpostilla 5.12. mennessä osoitteeseen  
[kangasalan.ratsastusterapia@saunalahti.fi](mailto:kangasalan.ratsastusterapia@saunalahti.fi)

#### HINTA

Kangasalan Ratsastuskoulun oppilailta 10 €, muilta 15 €. Maksu paikanpäällä käteisellä.

#### HUOM!

Luennot ja toiminnalliset koulutuspäivät jatkuvat keväällä 2016 sisältäen mm. maasta käsin suoritettavia harjoitteita sekä ratsastuksen yhteyteen sisältyviä harjoitteita hevosen toiminta- ja liikuntakyvyn tukemiseksi ja kohentamiseksi. Toiveita aiheista saa laittaa yllämainittuun sähköpostiin!

#### TERVETULOJA MUKAAN!

Petra Nowak