

Hyvä istunta kuulu kaikille!

Pilatesharjoittelun yhdistäminen ratsastusta tukevaksi ja kehoa huoltavaksi liikuntamuodoksi auttaa ratsastajaa saavuttamaan jäntevän, tasapainoisen ja rennon istunnan. Silloin istuma-asento pysyy askellajista riippumatta vakaana ja tukilihasten käyttö on aktiivista jolloin nivelten liikkuvuus säilyy.

Pilates auttaa hahmottamaan kehoa, tunnistamaan liikettä ja erottamaan muutoksia. Lisäksi menetelmä opettaa oikeanlaista lihasten käyttöä (suunta ja rytmi), mikä tuo kehoon jäntevyyttä, rentoutta ja liikkuvuutta. Pilates asettaa kehon tuettuun keskuslinjaan eli tasapainoon ja näin ratsastajan ja hevosen tasapainopisteestä tulee yhteinen. Kun ratsastajan istunta on tasapainossa, oikein kannettuna, hevonen liikkuu rennosti tasapainoisena ja aktiivisena. Oikean istunnan ansiosta avut ovat selkeitä ja hevonen kuuntelee niitä mielellään.

