



## **Istuntavalmentaja Aira Toivolan kehittämästä ainutlaatuisesta ratsastuspilatesmenetelmästä julkaistaan vihdoin tietokirja**

Ratsastajan hyvinvointi vaikuttaa suoraan hevoseen ja siten ratsukon yhteiseen suoritukseen. AT-ratsastuspilatesmenetelmän tavoite on, että ratsastaja hallitsee tasapainoisen ja rennon istunnan hevosen askellajista ja tehtävästä riippumatta. Hevosen ja ratsastajan välinen vuorovaikutus on saumatonta, kun avut ovat selkeitä ja oikein ajoitettuja.

AT-ratsastuspilatesmenetelmässä ratsastajaa ohjataan kehittämään oman kehonsa hallintaa sekä hahmottamaan ja tunnistamaan omia ja hevosen liikkeitä. Parasta on tietysti hevosen antama palaute, joka voi olla rento mielentila tai askellaji, liikkeen aktiivisuus ja tahdin löytyminen tai pienten apujen kuuntelu.

Aira Toivolan valmennettavia ovat mm. kouluratsastaja ja Inter I Terhi Lehtimäki, GP-kouluratsastaja Maria Pyykönen, kouluratsastuksen VaB Ida-Lotte Peltoniemi, kouluratsastuksen VaB Olivia Vilek, esteratsastajat Anna Rämö ja Melina Vilek sekä kenttäratsastaja Roosa Lappalainen. Aira tekee paljon yhteistyötä myös eri ratsastuslajien valmentajien kanssa.

### **Kirjoittaja**

Aira Toivolalla on lähes kahdenkymmenen vuoden työkokemus fysioterapia- ja kuntoutusalalta. Toivola on kehittänyt AT-ratsastuspilatesmenetelmän käytännön kokemustensa pohjalta viimeisen kymmenen vuoden aikana hyödyntäen aina uusinta tietoa ihmisen anatomiasta ja toiminnallisuudesta. Aira Toivola asuu perheineen Keravalla. Hän valmentautuu itse tavoitteellisesti kouluratsastuksessa ja tekee vapaa-aikanaan pitkiä maastolenkkejä suomenhevosensa Hömpsyn sekä koiriensä kanssa.

### **Kirjan tiedot:**

Sidottu, 160 sivua, nelivärikuvitus

ISBN 978-952-5701-57-9

EAN: 9789525701579

Suositushinta: 35,00

KL: 79.15

Julkaisuaika: 6.9.2016

### **Sitaatteja**

*"Halusin varmistaa, että hevosteni selän ja lihaksiston terveys ja suoritukseni eivät jää puutteellisiksi ainakaan oman istuntani takia. Aira teki muutamia korjauksia istuntaani ja paras palaute tulikin hevosilta, jotka selvästi vastasivat muuttuneeseen asentooni. Haastan kaikki ratsastajat mukaan saamaan uusia ahaa-elämyksiä omaan ratsastukseensa!"*

- **Maria Pyykönen**, GP-kouluratsastaja, ratsastusvalmentaja, eläinlääkäri

*"Ratsastaminen on liian usein hevosen hallintaan pyrkimistä, vaikka ensin pitäisi hallita oma kroppa. Airan neuvoilla pääsee jäljille, kuinka tärkeää on hallita omat lihakset. Sen jälkeen*

*hevosenkin on helpompi ymmärtää, mitä siltä haluat.”*

- **Katja Ståhl**, toimittaja, ratsastusharrastaja

**Haastattelupyynnöt ja lisätietoja:**

Sitruuna Kustannus, kustantaja Ritva Holmström, ritva.holmstrom@sitruunakustannus.fi, 044 039 9013

AT-ratsastuspilates, Aira Toivola, airatoivola@hotmail.com, 040 522 3492

**Arvostelukappaleet:** <http://www.sitruunakustannus.fi/arvostelukappaleet.html>

**Lisätietoa kirjasta:** <http://www.sitruunakustannus.fi/at--ratsastuspilates.html>, [www.ratsastuspilates.fi](http://www.ratsastuspilates.fi)

**Lisätietoa kirjailijasta:** <http://www.sitruunakustannus.fi/aira-toivola.html>

**Kansikuva:** <http://www.sitruunakustannus.fi/kansikuvat.html>