Tegenwoordig vragen wij veel van onze paarden op het gebied van fitheid. Daarnaast investeren we veel in supplementen en andere ondersteuningen, maar wat doen wij als ruiters verder aan onszelf om onze paarden goed te ondersteunen? Fitheid van de ruiter is van groot en vaak van doorslaggevend belang om als combinatie beter te kunnen presteren. De paardenrug heeft veel te verduren van ongetrainde ruiters die niet mee zijn in de bewegingen van het paard. Iedere ruiter zou dan ook van A tot Z moeten weten en voelen wat spannen en ontspannen is.

In de komende blogs gaan we aandacht besteden aan alle aspecten op het gebied van Ruiterfit, dit betekent zowel fysiek als mentaal.
Fysiek kun je hierbij denken aan: Kracht, uithoudingsvermogen, snelheid, lenigheid, coördinatie en ademhaling.
Bij mentaal kun je denken aan: omgaan met spanning, focus, gedachtes, gevoelens.

Al deze aspecten zorgen ervoor dat je als ruiter bewuster wordt van jezelf en je jezelf beter leert inzetten tijdens het samenwerken met je paard. Iedereen wil tenslotte toch het optimale uit de combinatie halen?

Ben je geïnteresseerd geraakt, volg dan dit blog en leer!

In de volgende blog gaan we verder in op het onderwerp balans.