

# RYTTARE ÄR IDROTTARE

## **4 FÖRORD**

## **7 VARFÖR FYSISK TRÄNING FÖR RYTTARE?**

## **8 TANKEN STYR**

Vänster och höger hjärnhalva  
Mental träning  
Mental rådgivning  
Balans i vardagen

## **13 LYSSNA PÅ DIN KROPP**

Träning, mat och återhämtning  
Det händer i kroppen  
Vätska  
Graviditet och fysisk träning

## **19 OM TRÄNING**

Grenspecifik och allsidig träning  
Träningsplanering  
Bålstabilitet  
Balans och koordination  
Konditionsträning  
Träning för unga  
Uppvärmning  
Rörlighetsträning  
Stretching  
Nedvarvning  
Fysprofilen

## **30 ÖVNINGAR**

Egna kroppen som belastning  
Skivstång  
Gummiband  
Balansboll  
Balansplatta  
Koordination  
Stretch

## **76 LITTERATUR**