



VARFÖR FYSISK TRÄNING FÖR RYTTARE?

Inom ridsporten har det inte alltid varit en självklarhet att komplettera den grenspecifika ridningen med fysisk träning. Det kan tyckas märkligt att vetenskapliga bevis för prestationshöjande effekter av fysisk träning under en lång tid inte hade någon genomslagskraft i ryttarleden. Vikten av fysisk träning bortförklarades snarare med mer eller mindre dåligt underbyggda påståenden. Tack och lov har den inställningen förändrats.

De ryttare som går lite utanför ramarna och prövar på nya träningsmetoder har upptäckt att de får en helt ny dimension på sin ridning och idag är fysisk träning ofta ett naturligt inslag i ryttares vardag.

Den fysiska träningen för ryttare handlar mycket om att hitta styrkebalans i kroppen, där reflexer och signaler hjälper dig att omedvetet skapa balans så att din känslighet i ridningen kan hållas hög i många situationer och under en lång tid.

Några positiva effekter av fysisk träning för dig som ryttare:

- Dina naturliga reflexer och signaler i kroppen blir effektivare.
 - Du blir mer mottaglig och känslig för de signaler som hästen ger dig.
 - Tack vare en god kondition orkar du upprätthålla en hög koncentration och känslighet under ett ridpass eller tävlingsmoment.
-