

# NIEUWSBRIEF

## Van ruiter... naar trainer!

www.vanruiternaartrainer.nl

Dressuurmatig opleiden, trainen en revalideren van ruiters en paarden.  
Werken met respect, tact, balans, souplesse, ontspanning en tevredenheid.  
Biomechanisch onderlegd en door een individuele aanpak streven naar een correct  
getrainde combinatie.

APRIL 2013



### Boekrelease 'Van ruiter... naar trainer!'

Er wordt in de paardenwereld volop gediscussieerd over wat 'goed' paardrijden eigenlijk is. Talloze meningen worden gespuid, hetzij wel, hetzij niet onderbouwd. Maar hoe bepalen we voor onszelf wat we goed vinden? Is dat wat de instructeur zegt, de topruiter, de stalhouder? Om je eigen oordeel te kunnen vormen is het belangrijk te weten hoe je paard functioneert en hoe je daar als ruiter invloed op kunt uitoefenen om je paard te verbeteren.

Word je bewust van de manier waarop je paard beweegt, en leer hoe je dit kunt beïnvloeden en verbeteren, via de volgende thema's: biomechanica van het paard, ruiter-interactie, hulpgeving, scheefheid en inspanningsfysiologie.

In dit op de praktijk gerichte boek wordt aan de hand van talloze voorbeelden en heldere illustraties een antwoord gegeven op al deze vragen. De belangrijkste focus ligt op het begrijpen van de bewegingsmechaniek van het paard en het identificeren van blokkades in dit proces. Op het moment dat we deze kunnen vinden en begrijpen, kunnen we ook een trainingsplan opstellen. Daarvoor is het belangrijk te weten welk trainingseffect welke oefeningen hebben en hoe jij als ruiter daar vorm aan kunt geven. Denk bijvoorbeeld aan de invloed van de manier waarop jij als ruiter zit, je gewichtsverdeling en de manier waarop jij je hulpen geeft. Welke gevolgen heeft dit voor de manier waarop je paard beweegt? Welke spieren spreekt hij dan aan? Hoe beoordeel je of hij correct beweegt qua gevoel en door middel van observatie?

Op het moment dat je deze kennis, het gevoel en de techniek kunt gaan combineren, kun je daadwerkelijk en doelgericht gaan trainen. Begrijpen wat je voelt en dit kunnen beoordelen en aanpassen waar nodig, dat is wat een ruiter tot trainer maakt en waardoor dit boek een onmisbaar naslagwerk is voor alle paardenliefhebbers.

Heel veel leesplezier gewenst!

**Bestellen? Stuur naam en adres naar [boekvanruiternaartrainer@gmail.com](mailto:boekvanruiternaartrainer@gmail.com)**

### Equine Osteopath EDO ©

Het is ook mogelijk om je paard osteopathisch na te laten kijken en behandelen door Leandra. Gaat hij met rijden wel lekker, maar loop je continu vast op dat kleine stukje? Zit je in een revalidatie-traject? Zit je paard net niet lekker in zijn vel maar kun je er de vinger niet opleggen? Houdt hij zijn rug wat vast? Heeft hij moeite met het loslaten van het bit?

**Osteopathie** gaat ervan uit dat alles in het lichaam samenwerkt, elkaar beïnvloedt, en moet kunnen bewegen en doorstromen, waardoor het lichaam zichzelf gezond kan houden, en je paard lekker soepel aan het werk kan. Een osteopaath ondersteunt het zelfgenezend vermogen van het lichaam, door het zo mobiel mogelijk te maken en te houden. Hiermee kan de osteopaath je training goed ondersteunen.

Denk bv aan de **beweeglijkheid van gewrichten** en de **ontspanning van spieren** ter voorkoming van artrose, en het zo goed mogelijk presteren, maar ook aan de **doorstroming van het bloed en lymfe** zodat alle lichaamsdelen voldoende voedingsstoffen krijgen en over voldoende afweerstoffen beschikken, en de **beweeglijkheid van de organen**, zodat al het voedsel correct verteerd en getransporteerd kan worden. Alles beïnvloedt de beweeglijkheid.

**'Freedom of motion is everything!'** Leandra Theunissen



Auteur: Leandra Theunissen  
Aquarellen: Belinda Francken

#### AANBOD:

- ◆ Instructie
- ◆ Osteopathie
- ◆ Trainingen / weektrainingen
- ◆ Revalidatie
- ◆ Verkoop PRE's

#### ADRESGEGEVENS:

Leandra Theunissen  
Maasbree  
06 458 351 74

