

## **CategorieWINNAAR 'Horses Product van het jaar' verkiezing!**

In 2014 werden de HBI lessen en de Fitness voor ruiters van 'Gepaard met een lach' tot categoriewinnaar verkozen bij de Horses Product van het jaar-verkiezing. Hier waren we natuurlijk erg blij mee en trots op! Lees hieronder de tekst van het interview:



### ***Unieke combinatie werpt vruchten af***

*In de categorie 'Diensten' is Instructie HBI (Houding, Balans en Inwerking) in combinatie met Ruiterfitness tot winnaar gekozen. Veel 'rijtechnische' problemen worden veroorzaakt door hoe de ruiter zit en vanuit dit oogpunt wordt bij deze dienst gewerkt aan de ruiter. De kracht zit in de combinatie van (fitness)training en rijden in de praktijk, legt initiatiefneemster Roos Dyson van 'Gepaard met een lach' uit.*

### ***...Hoe kwam je erbij om deze dienst aan te gaan bieden?***

"Tijdens een clinic viel mijn kwartje dat ik mijn paard eigenlijk tegen zat te werken. Bij topruiters zag ik dat ze gerichte fitnessstraining deden. Ik wilde dit ook, maar in mijn regio was er niks en daarom ben ik het zelf gaan ontwikkelen, waarbij ik het toegankelijk wilde maken voor ieder type ruiter. Na een lange zoektocht kwam ik bij Axis Sports. Ook haalde ik mijn diploma 'Akasha Zit Houding Coach' voor de gespecialiseerde instructie."

### ***...Wat houdt HBI in combinatie met Ruiterfitness precies in?***

"De cursus Houding, Balans en Inwerking is drie lessen te paard. De fitnessstraining is toegespitst op individuele verbeterpunten. Je krijgt verschillende tests, waaronder een buik- en rug echo. Daarna volgen dertien individuele trainingen en tien groepslessen. Hierin verbeteren we je bewegingspatroon tijdens het rijden. Hoe gebruik je je spieren, hoe geef je hulpen, enzovoort."

### ***...Wat is er uniek aan deze dienst?***

"De combinatie tussen ruiterfitness en (zit)lessen te paard. Wij gaan echt veel verder dan 'beugels uit en knoop in je teugels'. Ik merk dat de vooruitgang tijdens het rijden veel sneller gaat als de ruiter getraind is en bewust van zijn lichaam. De twee trainingen kunnen apart worden gevolgd, maar samen versterken ze elkaar. Uniek is ook dat we een echo maken voor het opstellen van het trainingsschema."

### ***...Hoe zijn de resultaten?***

"We hebben al veel mensen echt vooruit geholpen, van topruiter tot recreant en zowel bij het oplossen van 'rijtechnische' problemen als bij lichamelijke klachten. Ook scoren wedstrijdruiters hoger voor houding en zit, zelfs al na alleen de fitnessstraining. En hier is dan nog geen paard aan te pas gekomen!"

### ***...Wat wilt u in de toekomst bereiken?***

"Er is nog een wereld te winnen. Vooral in de hogere klassen wordt het nut van zitles vaak onderschat. Ik hoop dat meer ruiters inzien hoe belangrijk dit is. Voor betere resultaten, voor meer plezier en voor een gezondere manier van bewegen van zowel ruiter als paard."