



Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst

Mari Zetterqvist Blokhuis, Catharina Hansson

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst Mari Zetterqvist Blokhuis, Catharina Hansson

Din sits till häst påverkar din ridning och hästens prestation och välbefinnande. Men det är inte så att man föds med en bra sits, utan den är något man tränar upp. Och då inte bara till häst! Idag vet vi att funktionsträning för ryttare är viktigare och mer effektivt än man tidigare anat. Pedagogikföreläsaren Mari Zetterqvist Blokhuis är Sveriges ledande expert när det gäller sitsträning för ryttare. Här har hon samlat sina metoder i en unik, rikt illustrerad bok med övningar och inspirerande läsning om ryttarens sits: Träna upp styrkan i kroppens kraftcentrum Bli liksidig och följsam Bli smidigare och mjukare i viktiga muskler och leder Utveckla din närvaro, avspänning och balans Bli liksidig och följsam Det finns ett stort behov av nytänkande inom ridbranschen och det är nödvändigt att hitta bra metoder för att träna upp ryttarens sits och balans, säger Mari Zetterqvist Blokhuis som föreläser i pedagogik och om ryttarens sits. Hon håller även sitsclinics och driver JumpClubs webbklubb tillsammans med Sylve Söderstrand och Lotta Björe. Förr undervisades ridlärarna i ridning och teknik. Men nu har man börjat addera stretching, uppvärmning och styrketräning för att sitta stadigt i sadeln och inte irritera hästen. Mari Zetterqvist Blokhuis undervisade under tio år på Strömsholm och har genomfört en studie där, med syfte var att definiera olika typer av sitsfel, testa ett speciellt träningssystem för att rätta till felen och se hur hästens beteende påverkas av ryttarens sits. När 16 olika sitsfel definierats, fick en grupp träna med olika övningar utan häst i 15-20 minuter varje dag i nio veckor. Sju av nio tyckte att deras ridning blivit bättre och det visade sig att hjärtfrekvensen minskat häpnadsväckande nog inte bara hos ryttarna, utan också hos hästarna! Mari Zetterqvist Blokhuis har utvecklat unika metoder för att förbättra sin sits och ridning genom övningar både med och utan häst, som hon lär ut på kurser och clinics på ridskolor runt om i landet. Nu finns alla de här övningarna för första gången samlade i en rikt illustrerad bok med tydliga instruktioner och inspirerande läsning om vad som gör oss till bättre ryttare.

 [Download Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan ...pdf](#)

 [Read Online Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och ut ...pdf](#)

Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst

Mari Zetterqvist Blokhuis, Catharina Hansson

Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst Mari Zetterqvist Blokhuis, Catharina Hansson

Din sits till häst påverkar din ridning och hästens prestation och välbefinnande. Men det är inte så att man föds med en bra sits, utan den är något man tränar upp. Och då inte bara till häst! Idag vet vi att funktionsträning för ryttare är viktigare och mer effektivt än man tidigare anat. Pedagogikföreläsaren Mari Zetterqvist Blokhuis är Sveriges ledande expert när det gäller sitsträning för ryttare. Här har hon samlat sina metoder i en unik, rikt illustrerad bok med övningar och inspirerande läsning om ryttarens sits: Träna upp styrkan i kroppens kraftcentrum Bli liksidig och följsam Bli smidigare och mjukare i viktiga muskler och leder Utveckla din närvaro, avspänning och balans Bli liksidig och följsam Det finns ett stort behov av nytänkande inom ridbranschen och det är nödvändigt att hitta bra metoder för att träna upp ryttarens sits och balans, säger Mari Zetterqvist Blokhuis som föreläser i pedagogik och om ryttarens sits. Hon håller även sitsclinics och driver JumpClubs webbklubb tillsammans med Sylve Söderstrand och Lotta Björe. Förr undervisades ridlärarna i ridning och teknik. Men nu har man börjat addera stretching, uppvärmning och styrketräning för att sitta stadigt i sadeln och inte irritera hästen. Mari Zetterqvist Blokhuis undervisade under tio år på Strömsholm och har genomfört en studie där, med syfte var att definiera olika typer av sitsfel, testa ett speciellt träningsystem för att rätta till felen och se hur hästens beteende påverkas av ryttarens sits. När 16 olika sitsfel definierats, fick en grupp träna med olika övningar utan häst i 15-20 minuter varje dag i nio veckor. Sju av nio tyckte att deras ridning blivit bättre och det visade sig att hjärtfrekvensen minskat häpnadsväckande nog inte bara hos ryttarna, utan också hos hästarna! Mari Zetterqvist Blokhuis har utvecklat unika metoder för att förbättra sin sits och ridning genom övningar både med och utan häst, som hon lär ut på kurser och clinics på ridskolor runt om i landet. Nu finns alla de här övningarna för första gången samlade i en rikt illustrerad bok med tydliga instruktioner och inspirerande läsning om vad som gör oss till bättre ryttare.

**Descargar y leer en línea Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst Mari Zetterqvist
Blokhuis, Catharina Hansson**

124 pages

Download and Read Online Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst Mari Zetterqvist
Blokhuis, Catharina Hansson #S08YGKFQNOZ

Leer Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst by Mari Zetterqvist Blokhuis, Catharina Hansson para ebook en línea Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst by Mari Zetterqvist Blokhuis, Catharina Hansson Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst by Mari Zetterqvist Blokhuis, Catharina Hansson para leer en línea. Online Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst by Mari Zetterqvist Blokhuis, Catharina Hansson ebook PDF descargar Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst by Mari Zetterqvist Blokhuis, Catharina Hansson Doc Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst by Mari Zetterqvist Blokhuis, Catharina Hansson Mobipocket Sitsskolan : övningar för bättre sits : med och utan häst by Mari Zetterqvist Blokhuis, Catharina Hansson EPub

S08YGKFNQZS08YGKFNQZS08YGKFNQZ