



Vad gör ryttarens sits för hästens välbefinnande?

Amanda Meijer

Fördjupningsarbete i B-tränarkurs 2018/19

190307

INNEHÅLL

FÖRORD	1
INLEDNING	2
Syfte	2
Frågeställning	2
TEORI	3
MATERIAL OCH METODER	4
RESULTAT	5
DISKUSSION	8
Slutsats	10
REFERENSER	11

FÖRORD

När jag var 8 år gammal var jag med om en olycka i badhuset. Jag var på väg upp för att hoppa från 5-meterstrampolinen men halkar på vägen upp, kasar på trappan ner till 3-meterstrampolinen för att där trilla ut fritt fall rakt ner i klinkergolvet. Jag föll med framsidan nedåt. Fallet gjorde att jag bröt båda handlederna. Hade jag varit vuxen och färdigväxt hade jag förmodligen brutit ryggen också, men nu blev det, tack och lov, endast en liten ”böj” på ryggen, som skolsköterskan flera år senare upptäckte som skolios. Min mamma tog mig då direkt till kiropraktor, vilket gjorde att jag slapp ligga i gipsvagg. Jag har sedan dess regelbundet gått hos kiropraktor och har blivit väldigt medveten om min kropp och hållning, både upp- och avsuttet, samt gör olika övningar för att hjälpa min rygg på bästa sätt. Detta har gjort mig väldigt intresserad av ryttarens sits och position samt vad den gör för hästens välmående och prestationsförmåga. Min mamma, Margareta Meijer, hjälper mig också mycket med min egen ridning. Hon har ofta refererat till böckerna av Sally Swift, vilket gör att jag gärna vill använda hennes första bok; *Ett med hästen*, som en av mina källor i denna B-tränaruppsats. Jag tror att mamma såg en viss likhet med att Swift diagnostiserades med skolios vid 8 års ålder och jag råkade ut för min olycka, som medförde detsamma, när jag var lika gammal.

INLEDNING

Jag brinner extra mycket för två saker gällande ridsport;

1. Glada och välmående hästar
2. Ryttarens sits

Med utgångspunkten att ingen häst själv har valt att bli idrottare, eller riden på överhuvudtaget, är det förstnämnda ovan en given omständighet för att vi ska få lov att använda våra hästar inom sporten. En korrekt sits utgör sedan grunden för kommunikationen mellan ryttare och häst.

Det är en förutsättning att ryttaren sitter till häst på ett bra sätt för att hästen ska kunna förstå vad som önskas av den (Tibblin 1999, s. 67). För att hästen ska kunna särskilja olika hjälper måste det finnas ett normalläge där hjälpen är placerad när den inte används. Om någon av ryttarens hjälper hela tiden rör sig fram och tillbaka är det omöjligt för hästen att avgöra vad som faktiskt är en hjälp. Hästen reagerar då med att först bli orolig, men kan även i en förlängning ”vänja” sig och börja nonchalera hjälpens betydelse och bli så kallat ”avinlörd” (Tibblin 1999, s. 75.)

Syfte

Ett konstaterat samband mellan glada, välmående hästar och ryttarens sits kan förhoppningsvis förmedla vikten av att lägga mer fokus på detta vid träning. Många tränare är duktiga på att se vad hästen gör, dess reaktioner och vad den behöver förbättra. Kan man, med hjälp av denna studie, få tränare mer uppmärksamma på ryttarens sits, position och kroppskontroll samt vad denna gör för hästens förmåga till arbete och prestation, skulle detta kunna leda till både bättre hästvälfärd samt i förlängningen även till ännu bättre tränings – och tävlingsresultat.

Frågeställning

Vad gör ryttarens sits för hästens fysiska och mentala välbefinnande? Kan det finnas någon signifikant vinning för tränare att fokusera mer på att hjälpa sina elever till bättre position, balans och kroppskontroll?

TEORI

En korrekt sits ska möjliggöra säkerhet i sadeln, följsamhet och riktig inverkan. Med en riktig inverkan menas balans, lösgjordhet och medgående i hästens rörelser (Svenska Ridsportförbundet 2005, s. 34).

Den **lodräta sitsen**, som kommer att vara i fokus i denna studie, kännetecknas, som beskrivs i *Ridinstruktion*, av att axlar, höfter och hälar befinner sig i ungefär samma lodplan (figur 1). Ryttaren ska sitta väl ner i sadel med sätet, utan spänning och hela dess bredd vilande i sadeln mitt över hästens medellinje. De båda sittbenen och skrevet bildar en triangel som ryttaren ska sjunka ned på. Mellandelens (ryttarens kropp från höfterna till och med knäna) rätta ställning utgör grunden för en riktig sits och är en förutsättning för att rätt kunna inverka med hjälperna.

Höfterna ska vara lodrätt över sätet. **Ljumskarna** ska vara framskjutna. **Låren** ska genom omvridning i höftleden sluta så tätt intill sadeln att knäna ligger an mot sadelkåporna och knäskålarna riktas framåt. **Knäna** ska böjas lindrigt utan spänning och placeras så att ryttaren kan omsluta hästen väl. **Underbenen** ska hänga ledigt ned och intill hästen och vara så mycket tillbakadragna att fotspetsen befinner sig ungefär lodrätt under knäet. **Fötterna** ska ha en naturlig ställning, varken inåtvridna eller för mycket utåtvända. Vid ridning med stigbyglar, som inte ska bära ryttarens tyngd utan endast tjäna som stöd för balansen, hålls hälen något lägre än fotspetsen. På så sätt sänks även knäet och ryttaren kan bättre omsluta hästen (slutet skänkelläge). Vid ridning utan stigbyglar hålls fotbadet parallella med marken. **Ryggen** ska vara rak utan spänning. Svantrygg eller kutrygg får inte förekomma. **Axlarna** ska vara lika mycket sänkta och något tillbakadragna så att bröstet får en naturlig välvning. **Huvud och hals** bärs upp fritt och naturligt utan spänning i nacken eller framskjuten haka. **Blicken** ska riktas framåt, aldrig nedåt. **Överarmarna** hänger ledigt ned, nära livet, utan att klämma. **Underarmarna** bör med sin bakre del vila lätt vid höftbenskammen och bilda en rak linje med tygeln till hästens mun. **Händernas** yttersidor ska bilda raka linjer med underarmarna och hållas låga men burna (inte stödjade mot hästen) samt på samma höjd och ca en handsbredd från livet (Svenska Ridsportförbundet 2005, s. 35-36).



Figur 1. Bilden visar en illustration av ryttarens lodräta sits, där det går en lodrät linje genom axel-höft-häl. (Foto privat)

MATERIAL OCH METODER

Två källor är utvalda för att undersöka frågeställningen ovan och dessa är Sally Swift och Maria Terese Engell. Swift var en föregångare för ryttarens sits och hade förmågan att förstå samverkan mellan ryttarens kropp och sits samt vad detta gör för hästen och ekipaget. Engell är högst aktuell och aktiv inom området just nu, med forskning och föreläsningar.

Sally Swift (1913-2009) blev vid 8 års ålder diagnostiserad med skolios (Swift 1995, s. 10) och fick redan då en lärare i ”body awareness” (kroppsmedvetenhet). Denna lärare hette Mabel Ellsworth Todd och var även författare till boken *The thinking body*. Todd uppmuntrade Swift att utforska denna nya medvetenhet och hon fortsatte med att studera något som heter *Alexandertekniken* (Centered Riding Inc. 2019) Denna teknik innebär att man kan bli medveten om och förändra skadliga och mindre bra reaktionsmönster och vanor. Att man får öva sig på att bli medveten om vanemönster i både vardagliga aktiviteter men även vid en mer specifik rörelse i till exempel idrott, dans eller när man sitter vid datorn etc. Genom att bli mer närvarande i det man gör, är det lättare att hejda vanemässiga reaktioner och välja ett bättre förhållningssätt i olika aktiviteter och situationer (Wikipedia 2014a).

Swift arbetade i 21 år på *American Holstein Association* och under tiden var hon aktiv i *Brattleboro Riding Club* och *Brattleboro Dressage Show*. Vid sin pensionering började Swift att lära ut ridning till några få vänner och använde sig av konceptet från hennes arbete med Todd för att utveckla de fyra grunderna i centrerad ridning, nämligen; ögon, andning, centrerung och byggklossar (Centered Riding Inc. 2019).

Med **ögon** menar Swift att man ska rida med mjuka ögon och inte med hårda. Att titta med hårda ögon är när man fixerar blicken och koncentrerar sig på en viss punkt eller ett specifikt föremål. När man istället tittar med mjuka ögon tar man in mer av omgivningen och det är, enligt Swift, lättare att känna vad hästen gör, man får färre spänningar och hästen blir lättare och friare i sina rörelser.

En korrekt **andning** hos ryttaren minskar spänningar och trötthet samt aktiverar de djupa magmuskulerna. Det gör hästen lugnare och mer uppmärksam.

Centrerung eller kroppsbalansering handlar om att hitta sitt kraft- eller balanscentrum (som man också pratar om i bl.a. tai chi och yoga). Detta finns på en punkt mittemellan naveln och bäckenbenet, ett par centimeter nedanför naveln.

Swift delade också in kroppen i 5 olika **byggklossar**; skänklar, bäckenparti, bröstorg, skuldror/axlar och huvud/hals. Dessa klossar ska staplas ovanpå varandra på bästa möjliga sätt för att få balans i kroppen och följsamhet i hästens rörelser (Swift 1995, s. 18-30).

I början av 1980-talet började Swift åka runt och lära ut dessa grunder och publicerade 1985 den första boken *Centered riding* (på svenska: *Ett med hästen*). 2002 kom en uppföljare till denna ut med namnet *Centered riding 2* (på svenska: *Centrerad ridning*) (Centered Riding Inc. 2019).

Maria Terese Engell är både veterinär, verksam i Norge, och doktorand, knuten till SLU i Uppsala, där hon forskar kring hur ryttarens sits och balans påverkar hästens rörelsemönster. Hon har en bakgrund som balettdansös och hennes far, Håvard Engell, är specialist på kropps kontroll och motorisk inläring och har ett förflutet som balettinstruktör och kroppsanalytiker för toppidrottare på Olympic Sport Center i Norge (Tränarfortbildning 2017).

Jag har lyssnat på Engell vid två tillfällen, senast under en fortbildningskurs för oss tränare vid Saxtorps Hästklirik. Detta fortbildningstillfälle gjorde mig ännu mer intresserad av sambandet mellan vår hållning, både av- och uppsuttet, och hästarnas förmåga att kunna prestera så som vi önskar. Engell pratade mycket om vikten av kroppsmedvetenhet, ända nere från fötterna upp till huvudet. Hon delade in kroppen i fem delar; fötter, ben, bäcken, bröst och huvud (intressant att jämföra med Swifts, ovan nämnda, byggklossar i centrerad ridning) och studerade hållningen nerifrån och upp. Hon betonade också vikten att konstant vara medveten om och försöka förbättra sin hållning, även i vardagen. Hon belyste att kroppen behåller den hållning den är van vid - sitter man hopsjunknen i kontorsstolen så gör man det även när man kommer upp i sadeln (Tränarfortbildning 2017).

Maria Terese Engell har också gjort en studie tillsammans med Hilary Clayton, Michael A. Weishaupt, Agneta Egenvall och Lars Roepstorff som är publicerad i *Comparative Exercise Physiology* i mars 2016 och handlar om postural förändring hos elitryttare när de aktivt påverkar hästen jämfört med när de sitter passivt i trav.

RESULTAT

Sally Swift omber sina läsare tidigt i sin första bok, *Ett med hästen*, att låtsas vara en häst och hur olika saker skulle kännas då. Första liknelsen blir mellan en välpackad ryggsäck och en slarvigt packad ryggsäck, med dåligt fördelad vikt och fel fastspänd. Bördan blir ganska angenäm med den välpackade ryggsäcken, men ganska obehaglig med den slarvigt packade ryggsäcken, där bördan verkar mycket tyngre än vad den i själva verket är (Swift 1995, s. 13). Hon fortsätter vidare med ytterligare ett sätt att sätta sig in i att vara häst, nämligen att krypa runt på händer och knän och hålla ryggen horisontell. Läsarna ombeds sedan att låta en vän sätta två fingrar i ryggen på dem, ganska hårt, på var sida om ryggraden, just vid skulderbladens nedre kant. Det är ganska obehagligt och man kommer att försöka dra undan ryggen och kasta huvudet bakåt och uppåt. Hon fortsätter sedan att uppmana läsarna att därefter låta deras vän sticka dem med fingrarna på olika punkter, nedåt mot bäckenkammen. Det är en obehaglig övning och man kommer att reagera likadant som ovan. Swift jämför detta med vad vi utsätter våra hästar för när vi inte kan sitta riktigt i traven, när vi dunsar omkring i galopp, när vi rider lätt och kommer ned alltför tungt i sadeln eller när vi sitter upp och landar lite för hårt på hästens rygg. Hästarna reagerar då precis som vi gör när vi gör denna övning, nämligen:

”Han är olycklig och spänd, han kastar upp huvudet och sänker ryggen för att komma undan obehaget. Hans blick är orolig och misstänksam, han stryker öronen bakåt. Hela hans väsen andas flykt och stress. Han vispar med svansen och rör sig med korta, stumma steg” (Swift 1995, s. 13).

Swift fortsätter förklara att hästar också reagerar på obehag i mindre skala. På dressyrbanan, exempelvis, kan man se ryttare som kämpar för att få hästen att sätta bakbenen under sig, komma fram på tygeln och böja på nacken, samtidigt som hästen kämpar emot och inte vill välva och runda sin rygg – inte så länge han känner obehag från sin ryttares sittben som oavsiktligt straffar honom (figur 2).



Figur 2. Bilden visar en illustration av en ledsen häst under en ryttare som ger honom obehag genom att försöka trycka fram honom med bakåtlutat överliv och tung sits. (Foto privat)

Swift fortsätter sedan experimentet, där läsaren går på knän och händer och försöker sätta sig in i att vara häst, med att låta läsaren be sin vän att leka med fingertopparna mot ryggen istället för att peta hårdhänt, fortfarande med en hand på var sida om ryggraden. Vännen stryker med fingrarna över hela ryggen och ger lite lätt massage. Nu reagerar man helt annorlunda. Denna övning är riktigt skön och man vill välva och runda ryggen. Man försöker inte undkomma utan till och med njuter av det.

”Skulle det inte kännas skönt att ge din häst den sortens välbehag när du rider?” (Swift 1995, s. 14).

Det är detta som händer när en häst ibland reagerar helt olika när två olika ryttare sätter sig upp. När man ser en ryttare med sämre sits och följsamhet får man känslan av att hästen önskar att ryttaren kom av hans rygg, hästen blir frustrerad, får motstridiga hjälper och förstår inte vad ryttaren vill. När hästen väl förstår så låter inte ryttaren honom göra det eftersom ryttaren stör och dunsar mot hästens rygg. Ryttarens skänklar är stumma och stela och det blir omöjligt för hästen att böja sig runt dem. Hästen blir olycklig och kan inte röra sig som den vill (Swift1995, s. 14-16).

När en mjuk ryttare utan spänningar, med bra sits och följsamhet, sätter sig upp, kan denne, å andra sidan, få den mest motsträviga häst att trivas och vilja samarbeta under sig. Hästen är då fri och lösgjord och flyttar sig så som ryttaren ber om. Swift menar till och med att även en häst med faktiska fysiska problem blir till en viss grad bättre. Hon menar vidare att man nästan kan höra hur hästen, under den följsamma ryttaren, suckar av lättnad och tycker att denna är mycket skönare att ha på sin rygg. Hästen tycker att det är

lätt att arbeta under den här ryttaren som hela tiden är med hästen och följer i takt med dess rörelser. Hästen ser ut att gärna vilja arbeta under denna ryttare och kan nu välva sin rygg och sätta bakdelen under sig (figur 3). Skillnaderna mellan en, för hästen, bra ryttare att ha på ryggen jämfört med en sämre, är inte enbart hur de använder sina hjälper utan även hur de kommunicerar med hästen. Det är viktigt att ryttaren förmår att behålla sin naturliga balans i den korrekta sitsen även när hästen är under rörelse. När detta inte fungerar fullt ut blir hjälpgivningen inte optimal. Hästen blir förvirrad och frustrerad och det är lätt i detta ögonblick att ryttaren börjar beskylla hästen för att vara envig, obalanserad, stel eller något annat, när i själva verket hästen kämpar för att göra något som ryttaren både ber den om att göra och samtidigt (med sin kropp) hindrar den från att göra (Swift 1995, s. 15-16).



Figur 3. Bilden visar en lösgjord, glad och fri häst, som gärna arbetar under sin ryttare. (Foto privat)

Forskningsartikeln av Maria Terese Engell undersöker bäckenets, bålens och huvudets position hos elitryttare (i dressyr) när de rider aktivt för att träna hästen jämfört med när de bara sitter passivt och följer hästens rörelser i trav, samt utvärderar effekterna av dessa skillnader i ryttarnas hållning och viktfordelningen på hästens rygg.

Mer ingående information om hur studien utfördes finns att läsa i forskningsartikeln. Deltog gjorde 7 varmlodiga dressyrhästar på intermediaire-nivå, ridna av sina egna ryttare; 3 manliga och 4 kvinnliga. De använde sin egen utrustning, sadel och trän, som kontrollerats av en av forskarna att den var korrekt inpassad. Markörer fästes på ryttarnas hjälmar, bål och bäcken/höftleder. Data spelades in på ett löpband. Hästarna reds i trav i två tillstånd;

- 1) Passiv sits på långa tyglar.
- 2) Aktiv sits där hästen reds i samlad trav.

När de jämförde medelvärden mellan passiv och aktiv sits var det framförallt en signifikant skillnad som kom fram. Övergripande involverade den aktiva sitsen större försenad eller fördröjd (negativ) bäckenrotation, så att hela cykeln av bäckenrotation pitchade senare än hästarnas stegsekvenser.

6/7 ryttare hade en fördröjd bäckenrotation. 5/7 ryttare hade en fördröjd bålpitch. 3/7 ryttare visade fördröjd huvudrotation. 1/7 ryttare visade för tidig huvudrotation. 3/7 ryttare hade liten skillnad mellan de två sitsarna vad gäller huvudrotation.

Den genomsnittliga vinkeln mellan bäcken och bål ändrade sig inte av någon större signifikans mellan de två sitsarna.

Resultatet av studien visar att hållningen av ryttarens bäcken och bål, men inte huvudet, ändras när ryttaren rider aktivt för att påverka hästens prestation jämfört med när ryttaren passivt följer hästens rörelser. Förändringen i bäcken och bål, som skedde hos de flesta av ryttarna vid samling, resulterar i att bäckenet flyttar fram mot manken, vilket i sin tur resulterar i ett ökat tryck och belastning på hästens mankområde, alltså precis motsatt effekt till att "höja hästens manke" för att få den att gå i "uppförsbacke" vid samling.

Denna förändring av sitsen och aktiva påverkan kallade ryttarna för "drivande säte".

Studien initierade alltså högre tryck på hästens rygg när den reds i samling och därmed en ökad risk för tryckskador på manke och bogar.

Sammanfattningsvis visar studien alltså att hos de flesta ryttare ökar fördröjningen av samstämmighet mellan rotationen i ryttarnas bäcken och bål och hästarnas stegsekvenser när man samlar traven. Den visar också på behovet av att noga bevaka tecken på tryckrelaterade skador runt manke och bogar på hästar som utför samling under längre perioder (Comparative Exercise Physiology, 2016; 12 (1): 27-33).

DISKUSSION

Resultatet visar att ryttarens sits har en tydlig påverkan på hästens välbefinnande. Enligt Sally Swift kan hästen troligtvis känna både välbehag och obehag (mental påverkan) av hur ryttaren sitter och inverkar på den (Swift 1995, s. 13-17). Även Maria Terese Engells studie pekar på detta och den visar även hur till och med professionella ryttares inverkande sitsar kan ge upphov till tryckrelaterade besvär hos hästarna (fysisk påverkan), jämfört med när man sitter medföljande i hästens rörelser (Comparative Exercise Physiology, 2016; 12 (1): 27-33).

Detta visar vikten av att, som ryttare, kunna växla mellan anspänning och avspänning. Att kunna inverka, men i nästa ögonblick kunna slappna av och bli medföljande igen. Att inte sitta kvar i den anspända sitsen, eller som studien uttryckte det, med ett "drivande säte".

Denna förmåga leder till en så kallad "oberoende sits", det vill säga att ryttaren har så pass mycket egenbalans och kroppskontroll att man inte behöver sitta kvar i det "drivande sätet" (eller med en alltför mothållande tygelkontakt eller klämmande skänkel), utan istället kan ge hästen en impuls (anspänning) och sedan slappna av och låta den få chansen att svara på den impulsen utan vidare "tjat" från hjälperna (avspänning). En oberoende sits är alltså inte en passiv sits, snarare tvärtom. Lika snabbt som ryttaren önskar att hästen reagerar på hjälperna, lika snabbt måste ryttaren förmå att själv reagera med avspänning, vilket blir en lika god belöning som exempelvis eftergiften i en tygel om man har behövt ta ett tygeltag.

En intressant jämförelse gällande ovanstående stycken går att göra mellan historia och nutid. Det Engell alldeles nyligen undersökt gällande passiv och aktiv sits (Comparative Exercise Physiology, 2016; 12 (1): 27-33) går det att dra paralleller mellan det som står att läsa i Ridhandboken redan från 1970 om balansridning (inlärande av ryttarens ställning till häst) och inverkansridning (hjälpernas inlärande och deras användning) (Studiefrämjandet/Ridfrämjandet 1970, s. 25). Ju mer sporten går framåt och vår kunskap om sitsen och dess påverkan på hästen ökar, bör kanske dessa två tillstånd närma sig varandra?

Att uppnå en optimal sits kräver naturligtvis mycket träning samt en förståelse och känsla för vad som är rätt och liksidigt i sin egen kropp för att korrekt kunna överföra detta till hästen. För att få hjälp på vägen med detta kan det vara bra att ta hjälp av en duktig sjukgymnast, kiropraktor eller liknande, som kan hjälpa till med att både göra ryttaren mer liksidig samt ge individanpassad träning för hur just den egna kroppen, med dess förutsättningar, kan bli så liksidig som möjligt.

Sedan gäller det naturligtvis också att tränaren har ett bra öga och kan hjälpa sin elev under tiden i sadeln (figur 4).



Figur 4. Bilden visar sitsträning på longeringslina, både häst och ryttare är 6 år gamla. (Foto privat)

Komplementträning har också god effekt. Jag har själv under flera år ägnat mig åt yoga, vilket ger mig oerhört mycket i min egen ridning i form av ökad styrka, smidighet och avspänning. När jag började sätta mig in i mitt ämne och läste om "centrerad ridning", som Sally Swift ursprungligen utvecklade, lärde jag mig att det är en kombination av kampsport, Tai chi och yoga (Wikipedia 2019). Med detta i åtanke har jag även börjat variera min yogaträning med en träningsform som kallas bodybalance. Det är en blandning mellan Tai chi, yoga och pilates och ger, som namnet avslöjar, bättre balans samt styrka och smidighet (Wikipedia 2014b).

Utöver ovan nämnda faktorer till en bättre sits, finns det idag också ett stort utbud av bra litteratur inom ämnet att förkovra sig i.

Denna studie är något begränsad av att endast ha två huvudkällor. Detta har försökt kompenseras genom att studera en föregångare till förståelsen för sitsen, Sally Swift, samt en nutida veterinär och synnerligen aktuell forskare inom ämnet, Maria Terese Engell.

Egna tränarreflektioner

Som tränare är det viktigt att ”träna ögat” på det här med sitsen, för att kunna hjälpa sina elever på bästa sätt. Till höger finns ett antal bilder som alla visar exempel på goda sitsar, men tittar man noga, så ser man också att på varje bild finns något att förbättra. Det kan vara en liggande hand, en spänd mellandel eller något annat (figur 5). Det handlar inte om att ”hitta fel” utan om att kunna hjälpa sin elev till ännu en dimension i sin ridning.

Alla ryttare har en skyldighet att skaffa sig så god egen kroppskontroll/balans som möjligt, innan man försöker kontrollera/balansera ett djur, som ofta väger upp emot tio gånger mer än en själv.

Alla tränare har en ännu större skyldighet att förmedla vikten av detta till sina elever samt hjälpa dem på bästa sätt.



Figur 5. Bilden visar olika exempel på goda sitsar, där det fortfarande finns detaljer att slipa på. (Alla foton privata)

SLUTSATS

Ryttarens sits gör väldigt mycket för hästens välbefinnande. Både mentalt, hur den uppfattar att ha oss på sin rygg. Samt även fysiskt, att det faktiskt kan bli olika sorters skador, t.ex. tryckbelastningsskador, om vi sitter inkorrekt och/eller obalanserat.

Att, som tränare, fokusera ännu mer på ryttarens position skulle gynna hästens välbefinnande och prestationsförmåga avsevärt.

REFERENSER

- Centered Riding Inc. Mind, Body and Horse. (2019) *Sally Swift*.
<<https://www.centeredriding.org/page>> [Hämtad 2019-01-08]
- Engell, M. T., Clayton, H., Egenvall, A., Roepstorff, L., Weishaupt, M. A. (2016)
Postural changes and their effects in elite riders when actively influencing the horse
versus sitting passively at trot. *Comparative Exercise Physiology*, vol. 12 (1): 27-33.
- Maria Terese Engell, Veterinär/Forskare. Saxtorps Hästklirik, 2017-08-12.
Tränarfortbildning
- Studiefrämjandet/Ridfrämjandet. (1970). *Ridhandboken*.
- Svenska Ridsportförbundet. (2005). *Ridinstruktion*.
- Swift, S. 1995 *Ett med hästen*. Wahlström & Widstrand: Stockholm
- Tibblin, B. 1999. *Ridlära*. LTs förlag: Helsingborg
- Wikipedia. (2014a). Alexandertekniken. I: *Wikipedia. Den fria encyklopedin*. Tillgänglig:
<<https://sv.m.wikipedia.org/wiki/Alexandertekniken>> [19 oktober 2018]
- Wikipedia. (2014b). Body balance. I: *Wikipedia. Den fria encyklopedin*. Tillgänglig:
<https://sv.m.wikipedia.org/wiki/Body_balance> [13 november 2018]
- Wikipedia. (2019) Centered riding. I: *Wikipedia. The free encyclopedia*. Tillgänglig:
<https://en.m.wikipedia.org/wiki/Centered_riding> [8 januari 2019]