

HOPPHÄSTENS DRESSYRARBETE

Författare: Linda Lejon

Innehållsförteckning

Förord och bakgrund	1
Frågeställningar	2
Metod	2
Utbildningsskalan	3
Dressyrträning för hopphästen – behov och arbete.....	5
Diskussion	7
Slutsats	9
Källförteckning	9

Bilaga: Olika synsätt från ryttare, tränare, veterinär

Förord och bakgrund

Jag som både aktiv hoppryttare och tränare i hoppning, har stött på olika typer av hästar och elever som varit väldigt inriktade på just hoppning. Det som alla har haft gemensamt är att hästarna haft olika typer av problem som uppkommit på tävlingsbanorna och som jag tyckt mig kunna härleda till att det som de saknar är just behov av träning på marken eller som jag senare tycker mig förstå är ren dressyrträning. Jag uppfattar även att många hoppryttare hopptränar onödigt mycket och planlöst vilket kanske gör mer att det sliter mer på hästarna än vad det ger. Jag har även funderat på om man kan ersätta hinderträning med dressyrträning men få ut samma eller mer träningseffekt då man sparar antal språng och hårda landningar hos hästen.

Min egentligen första insikt i hur viktig denna träning är för prestationen kom då jag kände att jag stod och stampade på samma nivå i hoppningen (1,40) och lyckades aldrig riktigt ta klivet upp till toppen dvs. svår hoppning. Jag red på hemma och tränade vad jag tyckte var markarbete, men kände liksom ingen riktig utveckling. Då jag blev granne med en dressyrtränare, som för övrigt är Lena, en av de tränare som svarar på några frågor senare i arbetet, bestämde jag mig för att jag skulle prova ett nytt sätt att träna. Jag tränade flitigt en dag i veckan och försökte att göra mina "dressyrläxor" hemma. Efter ett års träning hade min häst (och även jag) utvecklats och vi tog vår första placering i svår klass. Jag uppmuntrar därefter alltid mina elever att ta hjälp i sitt dressyrarbete och några av dem har lyckats liksom jag, riktigt bra i sina prestationer på tävlingsbanan.



Min andra insikt om hur viktig dressyrträning är kom då jag fick tillbaka en häst som blivit utdömd pga att den varit totalt felriden och ådragit sig ryggproblem. Idogt dressyrarbete och att jag var mer noga med grundridningen, hästens form etc. gjorde att hästen kom tillbaka till sin tävlingsform på mindre än ett år. Men vad var det exakt i träningen som bidrog till dessa framgångar?

Att det var det "nya" sättet att träna kunde jag absolut säga att det var, men var det hästens styrka, ryttarens noggrannhet, ryttarens position, hästens liksidighet, lösgjordheten, hästens lydnad? Jag vet inte riktigt, men hoppas med detta arbete kunna ge lite mer exakta svar på mina frågor. Jag hoppas även kunna omsätta detta till att öka kunskapen ännu mer inom detta område för att kunna utbilda mina hästar ännu bättre och kunna hjälpa mina elever till ännu bättre prestationer och mer hållbara hästar.

Frågeställningar

1. Kan man öka prestationen och hållbarheten hos hopphästen med hjälp av renodlat dressyrarbete?
2. Hur kan dressyrträning av en hopphäst se ut?

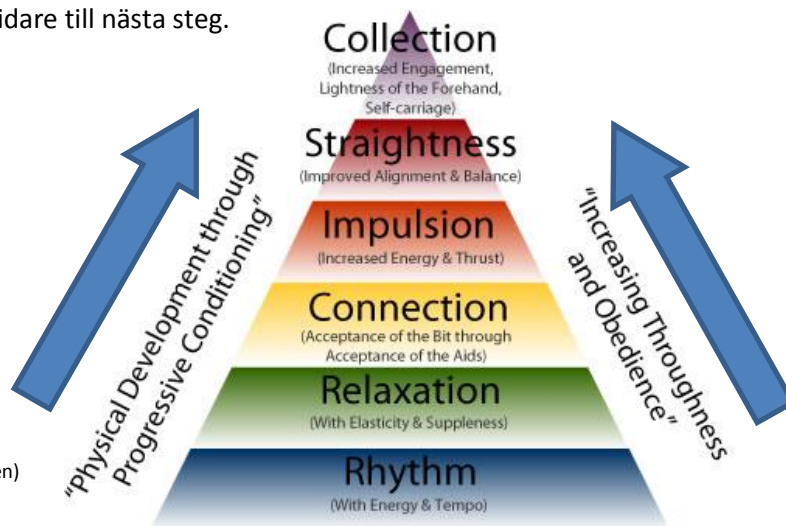
Metod

Jag kommer att använda mig av intervjuer av olika ryttare, tränare och veterinärer och fråga dem hur de ser på den här typen av träning, (dressyrträning för hopphästar) både hur själva träningen kan se ut för de själva och deras elever, ur prestationssynpunkt och ur hållbarhetssynpunkt.

Jag kommer vidare att använda mig av olika artiklar och böcker i ämnet samt se till mina egna erfarenheter som både ryttare och tränare.

Utbildningsskalan

Utbildningsskalan har utvecklats i syfte att bevara de klassiska principerna för utbildning och träning av hästar som har funnits sedan långt tillbaka. Utbildningsskalan fungerar som en röd tråd i hästens utbildning oberoende av vilken gren man väljer. Den kan användas som en "checklista" vid varje ridpass. Utbildningsskalan kan användas i de flesta discipliner, men har främst fyllt sitt syfte inom dressyren. Man har utvecklat skalan i sex steg där en del av stegen vävs in i varandra och hänger ihop. När hästen är redo, går ekipaget vidare till nästa steg.



De sex olika stegen: (börja nerifrån i pyramiden)

- 1. TAKT (RHYTHM)**
Första steget i utbildningsskalan. Hästen ska hålla en jämn takt i alla sina gångarter, behålla takten i olika tempon och röra sig rent, fritt och regelbundet i steget.
- 2. LÖSGJORDHET (RELAXATION)**
Hästen ska vara lösgjord både psykiskt (mentalt avspänd) och fysiskt (avspänd och mjuk i sina muskler) Denna lösgjordhet och *avspänning* är en förutsättning för att resterande arbete ska fungera.
- 3. STÖD (CONNECTION)**
Med stöd innebär kontakt mellan häst och ryttare. Kontakten sker mellan ryttarens hand och hästens mun, och även mellan ryttarens skänkel och hästens sida samt ryttarens säte. Stödet fungerar som en förbindelse mellan hästens framdel och bakdel. Stödet främjar hästens bjudning och blir ett resultat av påskjutet bakifrån. (Inte av att handen verkar bakåt).
- 4. SCHWUNG (IMPULSION)**
Med schwung menas överföring av hästens energi i bakkdelen till hela rörelsen framåt. Ryttaren kommer att lägga till lite mer *anspänning* för att få ökad schwung.
- 5. RAKRIKTNING (STRAIGHTNESS)**
Rakriktning innebär licksidighet och att hästen kan gå med sina bakben i linje med frambenen och bära lika mycket vikt på båda bakbenen. En häst kan gå rakriktad på både rakt och böjt spår.
- 6. SAMLING (COLLECTION)**
Sista steget i utbildningsskalan är samlingen då hästen förskjuter sin tyngdpunkt bakåt och bär på så sätt mer av sin vikt på bakbenen. Detta ställer stora krav på styrka och balans hos hästen. Alla tidigare steg i skalan ska vara befästa.

De tre olika faserna:

Fas 1. Grundläggande fasen: Steg 1-3

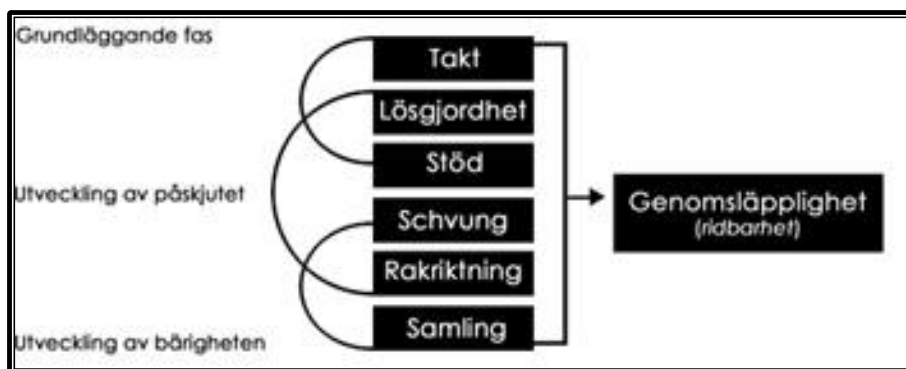
Den grundläggande fasen bygger på att man befäster takten och kontakten hos hästen och att finna ett väl anpassat grundtempo. Takten ska vara detsamma tills ryttern väljer ett nytt tempo.

Fas 2. Utveckling av påskjutet: Steg 2-5

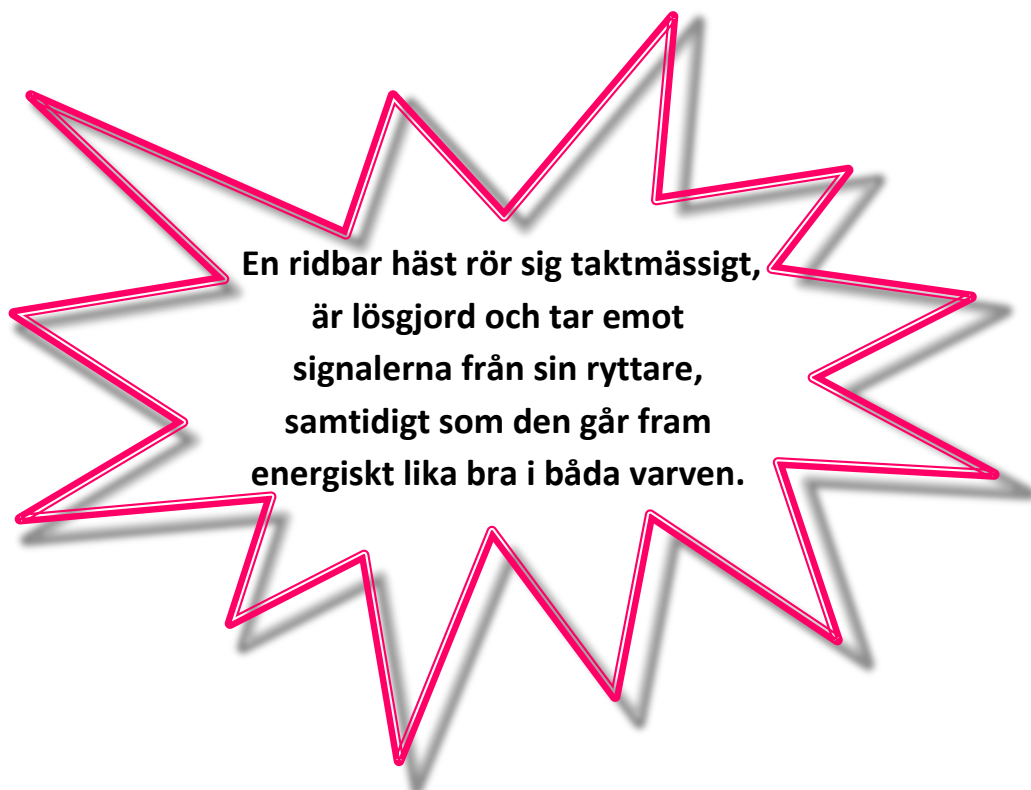
Denna fas innebär att ryttern ber hästen att öka aktiviteten i bakdelen och trampa in steget mer uppåt och framåt. Energin ska komma bakifrån.

Fas 3. Utveckling av bärigheten: Steg 4-6

Här är arbetet inriktat på träning av att genom rakriktning få hästen att samla upp energin och bära mer vikt på bakbenen rakt under sig genom att flytta tyngdpunkten längre bak.



När alla dessa delarna i utbildningsskalan fungerar kan hästen uppnå målet som är:
GENOMSLÄPPLIGHET = RIDBARHET !



Dressyrträning för hopphästen - behov och arbete

När man lägger upp sin dressyrträning för sin hopphäst måste man utgå från vad en hopphäst behöver göra och klara på och utanför tävling och skilja på *behovet* för en dressyrhäst.

DRESSYRHÄSTEN

- ❖ Kunna utföra förutbestämda rörelser i en förutbestämd form.
- ❖ Kunna växla mellan påskjut och bärkraft med stor precision.
- ❖ Vackert att se på.
- ❖ Tåla mer ensidiga, upprepade och statiska belastningar.

HOPPHÄSTEN

- ❖ Kunna hoppa en hinderbana felfritt och på kortast möjliga tid.
- ❖ Kunna växla mellan påskjut och bärkraft i ett snabbt ögonblick.
- ❖ Tåla mer dynamiska belastningar som t.ex. snabba start och stopp i högre fart, landningar från högre hinder, vridningar etc.

När det gäller *takt* och *rytm* hos hopphästen, så är det mycket viktig t.ex. i distanser med ett visst antal galoppsprång och i svängar för att kunna behålla galoppkvaliten etc. Här finns även en vinst hos ryttaren när man tränar takt att man lättare kan hitta avsprångspunkter och komma rätt i distanser. Jobba mycket med bommar, olika avstånd, räkna galoppsprång...

En hopphäst som inte är helt *lösjord* (både mentalt och fysiskt avspänd) hoppar inte med optimal teknik, har svårt att komma upp med sina framben, kan inte välva ryggen eller frigöra sina bakben. Fokuseringen kan tappas och ett nedslag eller i värsta fall ett stopp kan komma lätt, kanske tidigt i banan, och då är man borta. En förutsättning för all hoppning är *avspänning!*

Hos hopphästen när vi talar om *stöd*, så menar vi ofta *bjudning*. Saknar hopphästen bjudning när vi rider an ett stort hinder kan det sluta i katastrof. *Kontakten* mellan häst och ryttare måste vara extremt befast. Hästen måste vara framme för skänkeln, vilja framåt och känna lust och glädje att ta sig an hindret med förtroende till bettet. Här är ofta en stor brist hos hoppekipage där hästen inte är framme för skänkeln, den vill antingen springa från bettet och rusa eller släpper bettet helt för att t.ex. ryttaren vill ha mer kontroll med skarpa brett. Hoppryttare har ofta felaktig bild av vad stöd är. Att träna stöd/kontakt utan hinder, t.ex. övergångar/ tempoväxlingar är bra sätt att hitta rätt känsla. *Rakriktning* är viktig på det vis att även det påverkar språnget som teknik och avstamp. En häst som hoppar snett kan tappa ett framben, kan kanske inte trycka ifrån lika mycket med sina bakben och gå miste om kraft i uppsprånget, eller kanske flyta ut med en bog och på så vis förlora vägen i en distans. Att träna rakriktning gör hästen starkare och mer in mellan hjälporna och mer inramad. Rakriktning är ett tidigt steg med unghästen för att få den inramad på vägen till hindret. Tips är att rida innanför spåret, att rida "fyrkantvolter" samt "kantiga" serpentiner.

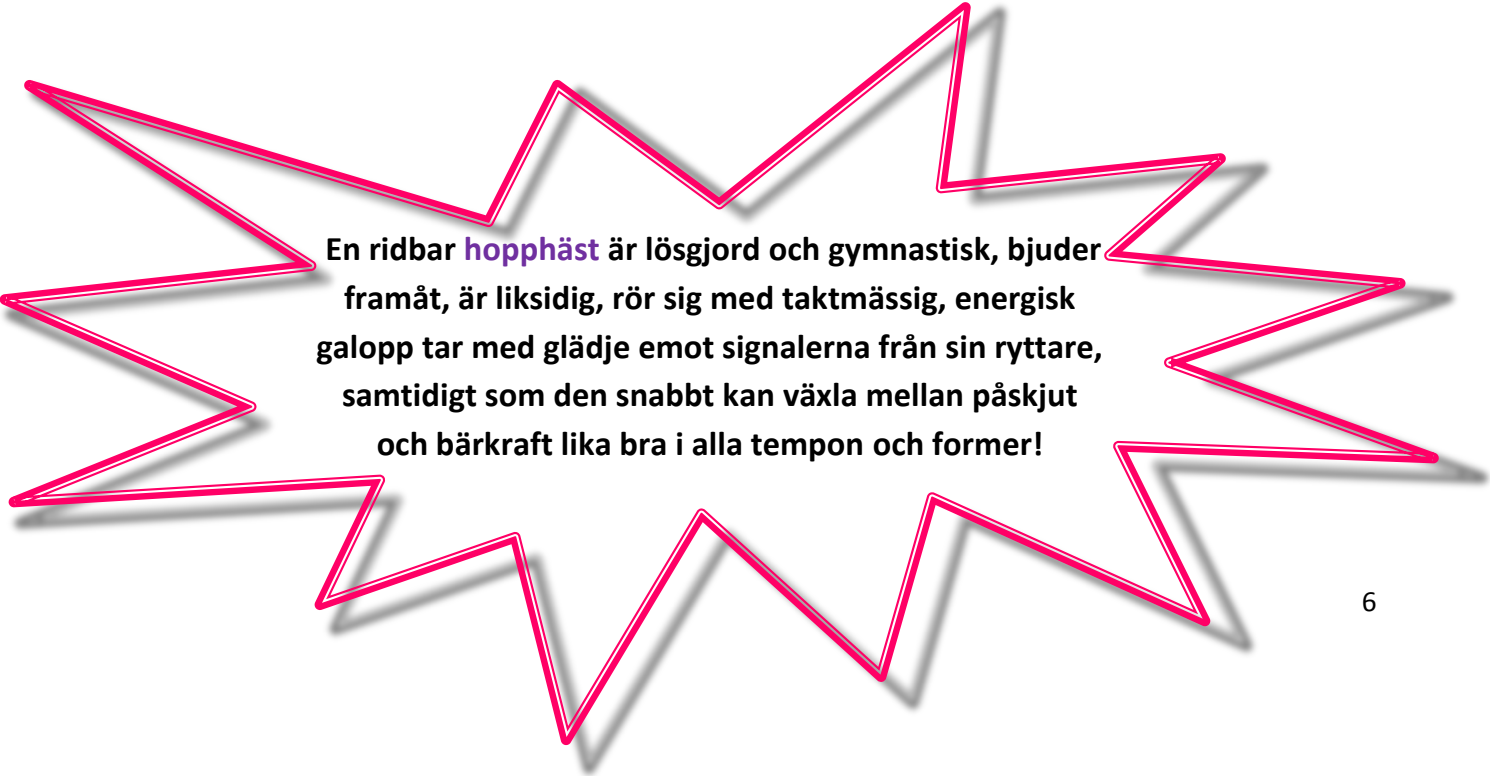
När man kommer till *schwung* och *samling* hos hopphästen så är det av stor betydelse då vi kommer upp i klasserna och möter t.ex. avstånd som inte stämmer optimalt för hästen. Det kan röra sig och att vi snabbt behöver korta upp hästens galoppsprång men samtidigt behålla bärkraften på bakbenen

och samtidigt dessutom behålla och kanske t.o.m. öka energin. Scwungen kan liknas vid energi/ tryck i galoppsprången före hinder och i avstampet där all energi man samlat upp ska utvecklas i explosion (anspanning) uppåt, ibland även framåt. (Galoppbom/bommar före/mellan hinder är ett bra tips).

Vidare träning av samling och schwung kan vara täta övergångar, tempoväxlingar, (växlingar mellan bärkraft och påskjut och utvecklar då fjädermekanismen), halter etc. Det som skiljer hopphästen från dressyrhästen här är tiden för samlingen. Hopphästen behöver mer samla upp sig korta stunder. Hopphästen behöver mer explosivitet och energi som bildas när man går från positiv *avspänning* till *anspanning*. Här är gränsen hårfin. När man tränar schwung hos hopphästen kan även en bra tanke vara att låtsas rida an ett hinder för att få rätt kvalitet och energi. Det man ska undvika som inte ger så mkt för hopphästen är arbete med svävningsmoment som t.ex. passage.

När det gäller delar utanför utbildningsskalan som t.ex. *precision* och *noggrannhet* kan vi hoppryttare kan till viss del dra nytta av dressyrträning. Ökad precision i t.ex. övergångar, linjer etc. ökar ridbarheten till följd av ökad styrka och lydnad. Precisionen får dock aldrig vara ett självändamål och vi måste skilja på att inom dressyren är precisionen en del av tävlingsmomentet vilket det inte är i hoppningen. I hoppning står dock hindren vid en bestämd punkt och det krävs precision att t.ex. pricka en optimal avsprångspunkt. Ryttaren ska kunna placera sin häst när, var och hur han/hon vill! Träna gärna detta med koner, bokstäver etc.

Hopphästens *form* anses inte vara av lika stor betydelse. Det man kan konstatera är man bör kunna *variera* formen efter behov och efter vilken balans hästen vill ha. I själva lösgörande arbetet strävar man efter att hästen ska söka stöd i bettet framåt, nedåt, höja sin rygg och dra upp magen. Sen ska ryttaren kunna öka drivkraften med skänkeln bakifrån och rida hästen till att bära mer och mer vikt på bakbenen för att bli lättare framtill. Rätt bärighet ger ökad hållbarhet.



En ridbar **hopphäst är lösgjord och gymnastisk, bjuder framåt, är liksidig, rör sig med taktmässig, energisk galopp tar med glädje emot signalerna från sin ryttare, samtidigt som den snabbt kan växla mellan påskjut och bärkraft lika bra i alla tempon och former!**

Diskussion

När det gäller utbildningsskalan och ordningen kan jag tycka att man skulle kunna stuva om en del. Jag beskrev tidigare att en hopphäst som inte är helt *lösjord* (både mentalt och fysiskt avspänd) tappar takten, hoppar inte med optimal teknik, har svårt att komma upp med sina framben, kan inte välva ryggen eller frigöra sina bakben. Fokuseringen kan tappas och ett nedslag eller i värsta fall ett stopp kan komma lätt, kanske tidigt i banan, och då är man borta. Samtidigt är bjudning och lusten att hoppa oerhört viktig. Bjudningen måste vara ärlig med *stöd* och kontakt. Även *rakriktningen* påverkar språngkvaliten. En häst som drar snett tappar lätt vägen, och med detta följer att hästen hoppar snett i språnget, tappar kanske vägen till hindret och man kommer fel. Rakriktning tränar även inramning som är en viktig del i t.ex. inhoppling av unghästar. För hoppningens skull tror jag att man inte ska stirra sig så blind på ordningen i skalan, men att ta hjälp av alla steg för att skapa förutsättningar för vidare arbete är A och O.

Jag tänker mig att hopphästens utbildningsskala skulle kunna se ut så här:

- ❖ **LÖSGJORDHET** – smidighet, avspänning, fokusering, språng, teknik
- ❖ **BJUDNING** – stöd, kontakt, glädje och lust, förtroende
- ❖ **TAKT** – rytm och tempokänsla, distanser, avståndsbedömning
- ❖ **RAKRIKTNING** – vägval, inramning, licksidighet, avstamp och teknik
- ❖ **SCHWUNG** – energi, tryck, spänst, anspänning, explodera,
- ❖ **SAMLING** – bärighet, korta, långa, snabba växlingar
- ❖ **FORM** – kunna variera, smidigheten, bärigheten
- ❖ **PRECISION** – balans i avsprångspunkter, lyhörd för ryttarens hjälper snabbt!

Kontakt och bjudning är en förutsättning för att skola hopphästen att hitta lusten till att hoppa hinder. Här ser jag som tränare ett av de största problemen hos hoppryttare på lättare nivå. Man missförstår ett ärligt stöd i bettet och ser helst att ha "så lite som möjligt" i handen. Jag tror att detta är en stor bit som dressyrtränare kan hjälpa hoppryttare med, att förstå vikten av stöd och kontakt. Om jag ser till mig själv så tror jag att det var förståelsen för stödet och bjudningen och när jag hittade rätt känsla hur det skulle kännas i handen.

Jag har fått uppfattningen att hoppryttare är ganska medvetna om att dressyrträning är viktig för att lyckas i hoppningen och att man tycker sig veta ungefär vad man ska träna på, men att kunskapen om mer exakt vad som krävs och hur mekanismerna hänger ihop, inte riktigt finns. Jag själv tänkte, innan jag började min utbildning till B-tränare, på utbildningsskalan som väldigt inriktad på dressyr som tävlingsgren, men har verkligen insett och förstått vikten av dess användning i alla discipliner och då framförallt i hoppning, som är min gren. Jag kommer att jobba enormt mycket efter den i min träning av elever och även i min egen ridning och försöka att ge ökad kunskap om hur den effektivt kan användas i träningen av hopphästar.

Jag funderade tidigare lite över om man med hjälp av enbart dressyrträning skulle kunna ersätta hoppträning och ändå öka prestationen och hållbarheten hos hopphästen. Jag har fått uppfattningen att för prestation kan man det till viss del. Träning på olika hindertyper som t.ex. vattenmattor, teknikträning över hinder, att befästa språngkurvan, ryggmekaniken etc. är nästan helt nödvändig, men takt, styrka, smidighet, liksidighet och rakriktning tror jag absolut att man skulle kunna träna med mest dressyr, men att man ändå måste ha hoppningen i bakhuvudet och hela tiden ställa sig frågan; Vad behöver jag för att min häst ska nå mina mål i hoppning? Hållbarheten skulle påverkas negativt om hopphästen inte fick träna den typen av belastning som t.ex. landningar efter hinder ger? Att fart sliter, vet vi, och man skulle nog kunna träna lösgjordhet, avspändhet, stöd och kontakt och rakriktning t.ex i skritt och trav, men det är i galopp som vi hopparyttare tävlar. Samtidigt krävs att hästen rids med rätt bärighet, i rätt form etc. för att inte förslitas eller skadas. Här kan definitivt dressyrträning hjälpa till.

En fråga jag gärna skulle vilja lyfta lite mer vid ett annat tillfälle är; Hur får vi hopparyttare och framförallt ungdomar att intressera sig mer för att träna dressyr? Jag tycker och tror att hopparyttare inte tränar ren dressyr för dressyrtränare så ofta som man kanske borde. Jag uppmuntrar alltid mina hoppelever att träna även för dressyrtränare men jag får ofta svaren att det är tidskrävande och dyrt att lägga till ytterligare ett träningstillfälle i veckan så då väljer de hellre hoppträningen. Alternativen kan då vara att be dem byta ut ett hopptillfälle och "tvinga iväg dem" på dressyr, eller lägga in mer ren dressyrträning i hoppträningen. Risken tror jag är då att en del tröttnar på den typen av träning, då den kan upplevas som tråkig och inte lika fartfylld. Dressyrtränare borde kanske utbildas mer i hopphästens dressyrbehov? Kan detta vara en utmaning även för landets dressyrtränare?

Jag ska återknyta till mitt förord och bakgrunden till arbetet, och dra några egna slutsatser sett till mig själv. Prestationsmässigt var det framförallt bjudningen och stödet i samband med att jag kunde sätta mer energi och tryck (schwung) och bärighet i hästen för att kunna ta mig genom en bana i svår klass. Innan jag började dressyrträna var hästen även ganska "slingrig" och försökte komma undan. Det var ingen häst som hade god bjudning i sig själv, den var till och med ganska spänd, ovillig och osäker emellanåt. Dressyrträningen gjorde att den blev mer mentalt avspänd och kunde acceptera min ridning på ett annat sätt. Vi jobbade med många saker hästen var bra på, tex. tempoväxlingar och till slut började vi hitta rätt kontakt och bjudning och hästen kände sig mer trygg i och med de ramar jag byggt upp. Hållbarhetsmässigt kan jag summera det som att dressyrarybetet på den andra hästen, har gjort att den kunnat undvika slitage och felbelastningar och kunnat bygga upp sätt muskler och då främst de som stabiliserar upp hela kroppen och framförallt kärnan dvs. hästens mag- och ryggmuskulatur. För den hästen var arbetsformen under uppbyggnaden viktig. Idag har jag kunnat släppa på formen och hästen ökar fortfarande sin prestation. Att jag tänkt på att variera underlagen har även det bidragit till hans hållbarhet men det är ett annat kapitel!



Slutsats

Jag drar slutsatsen att man kan öka både prestationen och hållbarheten hos hopphästen med dressyrträning, om man ser till individens *behov* och tränar rätt bitar utifrån det. Man kan inte ersätta hoppträning med endast dressyrträning.

Man måste skilja på behovet av arbete (muskulärt och mentalt) och belastningen i de olika grenarna och träna det man ska tävla på. Man kan dock med fördel använda sig av dressyrens grundprinciper t.ex. utbildningsskalan i sin dressyrträning för att få en starkare och mer genomsläpplig (ridbar) häst och på det viset öka sin prestation på tävlingsbanorna och samtidigt få en mer hållbar häst för framtiden.

Källförteckning:

<http://segerheim.com/utbildningsskalan2012.doc>

<http://www.chevaldressyr.se/index.php/dressyrtraening/utbildningsskalan>

"Träningslära för trav och ridhästar" av: Leif Stilling

Ridhandboken 1 och 2

Häst och ryttare nr 4-5 2012

Häst och ryttare nr 6-7 2012

Muntliga intervjuer av Jens Fredriksson, Pether Markne, Lena From, Leif Stilling

Skriftlig intervju av Göran Liljestam.

Bilaga: Olika syn på hopphästens dressyrarbete (ryttare, tränare, veterinär)

- Jens Fredricsson (elitryttare och A-tränare i hoppning)

Jens följer utbildningsskalan i sin träning. Han berättade om sin tid och fostran av sin tränare Anders Lindgren som hjälpt honom mycket i sin grundridning. Jens tränar nu regelbundet för Kyra och Eva-Karin Oscarsson och tycker att dressyrträningen är en stor del i hans framgång med bl.a. Lunatic. Framförallt anser Jens att det lösgörande arbetet, rakriktningen, bjudningen och gymnastiseringen är det absolut viktigaste i hopphästens dressyrarbete. För Lunatic har det inneburit att han har fått ett ännu större förtroende och blivit enormt smidig i sin kropp och det kompenserar upp lite av hans kapacitet berättade Jens. Hopphästen ska vidare utveckla en fjädermekanism som är dressyrhästens motsvarighet till schwing. Det är här fokuseringen ska ligga och inte för mycket på formen och korrektheten i t.ex. en skänkelvikning. Jens nämnde även bristen hos elever vars hästar inte är framme för skänkeln eller går fram till bettet. Som tränare arbetar han mycket med detta och betonar vikten av det för att lyckas i hoppningen.

- Pether Markne (A-tränare i både dressyr och hoppning, elitryttare i dressyr)

Pether pratade mycket utifrån hopphästens och individens behov. En dressyrhäst ska kunna presentera sina rörelser utifrån ett bestämt mönster och som gör det vackert att se på. Hopphästen ska presentera sig genom att hoppa en hinderbana felfritt. Där i ligger skillnader i träning. Det hopphästen mest behöver är att kunna vara avspänd och genomsläpplig vid alla tillfällen, likväl i en förväg galopp, ett galoppombyte eller över en bom eller hinder. Den ska kunna variera sitt tempo och på beställning snabbt kunna gå från långa till korta steg och tvärtom. Hopphästen ska kunna ha en stabil kontakt, även i en lite mer öppen form och kunna vara lättare i en lägre. Jobba mycket med skillnader där ryttaren ska kunna bestämma hur, när och var han/hon vill ha hästen. Här kan dressyrträning vara till god hjälp för hoppryttaren. Formen tror Pether inte har så stor betydelse hos hopphästen rent prestationsmässigt. Däremot bör den bära rätt för att undvika slitage och felbelastningar. Man ska träna registret hos hopphästen men inte träna för mycket på det extrema. Det kan ge mer slitage än det bygger upp. Slutligen pratade vi mycket om lusten hos en hopphäst. Det är extremt viktigt att behålla glädjen då avsaknad av den kan göra att hästen inte alls vill hoppa.

- Göran Liljestam (B-tränare i dressyr och pappa till ungdomsryttare hoppning på elitnivå)

Göran har många elever som är hoppryttare arbetar alltid efter utbildningsskalan. Han ser många likheter i hur han arbetar med sina elever oavsett gren. De får träna på i stort sett samma saker. Dock kan det skilja sig lite när det gäller vilken sits och position de jobbar. Hoppryttarna får arbeta i en lite lättare sits. När det gäller arbetet så anser Göran att det viktigaste är att gasen, bromsen och rakriktningen fungerar på hopphästen. Göran tror vidare att man inte kan ersätta hoppträning med dressyrträning på den mentala biten kan bli lidande. En hopphäst måste kunna arbeta avspänt även när den möter en bom eller hinder. Den rent fysiska biten som specialgrenarna kräver har även vissa skillnader.

- Lena From (elitryttare och C-tränare i dressyr)

Lena bor och är verksam i Kungsbacka och är min dressyrtränare sedan 2003. Lena är i grunden hoppryttare och kan därför lätt relatera till hopphästens behov. Lenas träningsfilosofi är att alltid utgå från ekipagets individuella behov och problem oavsett vilken gren man rider. Hon försöker alltid hitta ekipagets svagheter och jobbar utifrån det. T.ex. om hästen har ett långt, långsamt steg med påskjut mest framåt, får den jobba med mer korta, snabba steg. Lena anser vidare att man får ut mycket av att arbeta hästen i galopp (gäller alla hästar betonar hon) och låter gärna hästarna jobba med mycket tryck och energi. "Galopp på galoppbana utvecklar en god kondition och uthållighet vilket i sin tur gör att hästen orkar och håller för att göra jobbet på tränings- och tävlingsbanan". Lena berättade vidare att hon inte tänker så mycket på utbildningsskalan, men att hon ändå omedvetet jobbar efter samma principer. Jag har själv fått träna mycket på att hästen ska gå fram jämnt i bägge tyglarna och att rida fram till stödet och bjudningen. Lena är väldigt noga med att hästen ska röra sig över muskulaturen i ryggen och att man ska hitta fjädern.

- Leif Stilling (veterinär med specialinriktning hästens träningsfysiologi)

Leif förespråkar att man ska träna det man ska tävla på, både när det gäller prestation och hållbarhet. Prestationen muskelmässigt, kan man dock öka genom att träna de bitar som saknas i själva grenen som t.ex. dressyrträning för hopphästar. Där är det bålstabilitet som är många hopphästars svaghet som stärks med dressyrträning. Grenspecifik träning är naturligtvis viktigt rent muskulärt då man måste träna rätt muskeltyper. En hopphäst behöver ha explosiva muskler. Hållbarhetsmässigt är det även viktigt att träna det man tävlar för att hästen inte ska gå sönder. Det innebär att hopphästen måste t.ex. skelettbelastas vid t.ex. landningar efter hinder för att tåla detta. Dock gör dressyrträning att hästen kan hålla kroppen stabil, bära vikten rätt och på så vis undvika denna typen av skador och förslitningar. Leif poängterar vidare vikten av uthållighetsträning som också borde utgöra en del i både hopp- och dressyrhästens vardag. Ökad uthållighet ger mer arbetstålig kropp, både muskulärt och belastningsmässigt.