

KATRIEN VAN MIERT

PAARDEN essentials

Inzichten uit de topstallen over het

VERZORGEN EN MANAGEN

VAN PAARDEN

Lannoo

Inhoud



VOORAF - WAT WE WILLEN DOORGEVEN 6

DEEL 01 — DAGELIJKS MANAGEMENT 9

De dag op stal 10

Monitoring & gezondheidsmanagement 22

EHBO 32

DEEL 02 —
LEEFOMGEVING & VERZORGING 55
Huisvesting 56
Voeding & supplementen 82
Hoeven & benen 102
Dekens & warmteregeling 124
Grooming 152
Transport 178

DEEL 03 —
SAMEN IN ACTIE 191
De match 192
Inzichten in training 208
Op wedstrijd 228

DEEL 04 —
ONZE EXPERTS 247



Wat we willen doorgeven...

Wat mij het meest raakt aan paarden, is hun eerlijkheid. Ze tonen zich zoals ze zijn. Ze reageren op wat je doet, op hoe je voor hen zorgt en op de aandacht die je hen geeft. Ze laten duidelijk merken wanneer iets goed voelt en wanneer niet. Daardoor houden ze je ook een spiegel voor. Voor die eerlijkheid vragen paarden iets terug: dat we echt leren kijken en onze hippische kennis blijven vergroten, hoe ervaren we ook zijn.

Zowel professioneel als privé draait mijn leven rond paarden. Dat brengt me al jarenlang op de meest uiteenlopende stallen, in verschillende landen en op elk niveau van de sport. Ik ontmoet kinderen met hun eerste pony, families die samen voor hun paarden zorgen, recreatieve ruiters en professionals die op het hoogste niveau presteren. Overal voel ik diezelfde liefde voor het paard. Tegelijk merk ik hoe verschillend kennis en ervaring worden doorgegeven.

Soms lijkt het alsof de essentie verloren dreigt te gaan. Niet omdat we minder van paarden houden. Integendeel. Maar omdat goede paardenzorg steeds vaker verdrinkt in een overvloed aan meningen, trends en losse tips. Precies daarom is dit boek ontstaan. We willen helpen voorkomen dat waardevolle paardenkennis verloren gaat, door die te verzamelen, te verdiepen en door te geven.

ALLES WAT JE AANDACHT GEEFT, GROEIT.

Je kunt niet verwachten dat een paard alles voor je geeft wanneer jouw aandacht pas begint zodra je voet in de stijgbeugel staat. Goed paardenmanagement begint bij eenvoudige, dagelijkse handelingen. Even kijken hoe je paard erbij staat, nog voor je aan je dagtaken begint. De benen voelen. De hoeven uitkrabben. Zorgen voor licht, frisse lucht, beweging en een ritme dat past bij je paard. Opmerken dat het anders naar je kijkt, minder gretig eet of niet reageert zoas gewoonlijk, en weten hoe je daarop moet inspelen.

Dit boek verzamelt inzichten van doorgewinterde paardenmensen, onder wie enkele van de beste ruiters, grooms en deskundigen uit de internationale paardensport. Ook zij hebben niet op elke vraag een pasklaar antwoord. Hun kracht zit in kijken, voelen, vergelijken en blijven leren. Tegelijk beschikken ze over een enorme schat aan kennis en ervaring.

Paarden Essentials brengt die rijkdom samen voor iedereen die zo goed mogelijk voor paarden wil zorgen. Zodat onze liefde voor paarden niet alleen voelbaar is, maar elke dag zichtbaar wordt in de zorg die we hen geven.

Thomas Tuytens

CEO KENTUCKY HORSEWEAR



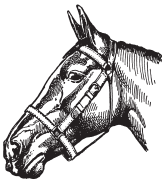


PAARDEN ESSENTIALS



DAGELIJKS MANAGEMENT

01



De dag op stal

DE STAL LEEFT

Een stal leeft. In het schuiven van emmers, het ritselen van hooi, het zachte gebries van paarden dat overgaat in gehinnik als ze hun verzorger horen aankomen. Het is een wereld met een eigen ritme, met vaste gewoonten en geluidloze signalen die toch gehoord worden.

Paarden leven mee op dat ritme. Ze weten wanneer de stal wakker wordt, wanneer het voer eraan komt, wanneer ze naar buiten mogen, wanneer er gewerkt wordt en wanneer de rust terugkeert. Uit die herkenbaarheid putten ze vertrouwen.

Ook voor ons doet zo'n ritme iets. Wie dagelijks met paarden werkt, voelt het verschil tussen een stal waar rust en overzicht heersen en een stal waar iedereen voortdurend achter de feiten aan loopt. Een goede routine maakt het werk niet minder intens, maar wel helderder, veiliger en effectiever.

In dit hoofdstuk kijken we naar de dag op stal als basis van goed paardenmanagement. We volgen het ritme van voeren, buitenkomen, bewegen, verzorgen, rusten en opnieuw afronden, en kijken binnen in de dagelijkse werking van verschillende topstallen.



ROUTINE BRENGT RUST

Paarden houden van vaste patronen. Zaken als voeren, weidegang, beweging en rust vormen ankerpunten in hun dag. Wanneer die momenten voorspelbaar zijn, geeft dat rust en houvast.

Claudia Weber heeft een lange ervaring als groom op olympisch niveau. In verschillende topstallen leerde ze hoe ze paarden optimaal kan verzorgen en gelukkig kan houden. Wat daar als constante naar voren kwam, neemt ze vandaag nog altijd mee in haar eigen stal: paarden hebben structuur nodig. ‘Paarden weten heel goed wat er normaal gezien wanneer gebeurt’, vertelt Claudia. ‘Als een paard gewend is om als eerste naar buiten te gaan en plots een ander paard voorrang krijgt, is het daar vaak niet gelukkig mee. Dat merk je bij sommige enkel subtiel aan hun blik. Andere paarden beginnen te roepen of zelfs te steigeren in hun stal.’

Voor Claudia zit routine weliswaar niet in blind hetzelfde schema volgen. Een vaste volgorde maakt de dag rustig en herkenbaar, maar alleen als je blijft kijken naar het paard zelf. Je vaste planning mag nooit belangrijker worden dan wat je paard op dat moment nodig heeft. Claudia: ‘Een goede groom merkt niet alleen wanneer een paard een poetsbeurt nodig heeft, maar ook wanneer het niet helemaal zichzelf is of gaandeweg zijn behoeften en voorkeuren aanpast.’



JANIKA SPRUNGER

King Edward traint in de ochtend

Ook Janika Sprunger herkent hoe sterk paarden op vaste routines vertrouwen. Ze vergelijkt hen op dat vlak een beetje met kinderen: een duidelijke lijn geeft rust, maar je moet er ook van kunnen afwijken wanneer dat nodig is.

‘King Edward, de topper van mijn man Henrik von Eckermann, staat normaal gezien als eerste paard op de planning om te trainen in de ochtend. En dat weet hij bijzonder goed. Meer nog, als hij bij uitzondering achteruit wordt geschoven, laat hij merken dat hij er niet mee akkoord gaat. Toch is het goed dat hij leert omgaan met zulke veranderingen. Je kunt onvoorziene omstandigheden immers nooit helemaal uitsluiten.’









CLAUDIA WEBER

‘Het vaste ritme van Sam kende iedereen’

Tijdens haar carrière als groom mocht Claudia ook Michael Jungs Sam verzorgen. Sam wordt beschouwd als het beste eventingpaard ooit en won elk kampioenschap op de kalender, waaronder ook het WK en de Olympische Spelen.

Van Sam leerde ze hoe belangrijk een vaste routine kan zijn. Claudia: ‘Sam ging ’s morgens rond zeven uur naar buiten om een halfuur gras te eten. Daarna wilde hij weer naar binnen om te slapen. Andere grooms vonden dat erg vreemd. Het zou ook logischer zijn om hem drie uur aan een stuk van de paddock of weide te laten genieten, maar dat wilde hij niet.

Volgens Claudia zat daar net het geheim van zijn succes: ‘Zulke paarden presteren niet alleen door hun talent of door het werk van de ruiter, maar ook omdat alles om hen heen klopt. Van hun verzorgers krijgen ze elk moment van de dag wat ze nodig hebben. En voor Sam was dat zijn stugge, zelfgekozen routine. Iedereen rond hem kende zijn planning na verloop van tijd ook. Hij had zijn vaste ritme, en dat werd gerespecteerd.’



VAN OCHTENDGEHINNIK TOT NACHTELIJK HOOI

Elke stal heeft zijn eigen ritme. De ene komt op kruissnelheid met sportpaarden die vroeg gewerkt worden, de andere deint rustig mee met grazende kuddes of een paar paarden thuis achter het huis. Toch heeft elke staldag zijn vaste ankers.



OCHTEND

De dag begint meestal met voeren. Paarden krijgen eerst meestal ruwvoer en/of krachtvoer volgens hun vaste routine. Een paard dat zich anders gedraagt dan anders valt vaak 's morgens als eerste op, of ze nu binnen op stal staan of permanent op de weide verblijven. Hoe staat iedereen erbij? Werken alle voorzieningen? Is alles zoals je het normaal verwacht?

Op veel stallen wordt in de ochtend ook bekeken hoe het verdere verloop van de dag eruitziet: welke paarden gaan naar buiten, wie wordt gereden, welke afspraken staan gepland en waar moet rekening mee gehouden worden? Een goede dagplanning is geen doel op zich. Het is een hulpmiddel om paarden rust, regelmaat en voldoende aandacht te geven.

VOORMIDDAG

De voormiddag is vaak het drukste moment in de stal. Paarden gaan naar buiten, worden gereden, gelongeerd, gewandeld of krijgen beweging via een stapmolen, een loopband of andere faciliteiten die op de stal aanwezig zijn. Tegelijk zorgen paardeneigenaars, grooms of stalmedewerkers dat de stallen uitgemest worden, de gangpaden er netjes bij liggen, water en voerplaatsen schoon zijn en al het materiaal terugkeert naar zijn eigen plekje. Hoe eerder de stal er weer overzichtelijk bij ligt, hoe rustiger de rest van de dag kan verlopen.

MIDDAG

De middag is een rustpunt, zowel voor paarden als voor medewerkers. De dieren eten, drinken, doezelen, relaxen buiten of krijgen even tijd zonder drukte om zich heen. Voor het team is dit vaak het moment om even adem te halen, iets te eten, notities bij te werken en praktische zaken door te spreken. Soms wordt de planning bijgestuurd: een paard dat door het weer eerder binnenkomt, een training die verschuift of een afspraak die anders loopt dan voorzien.

NAMIDDAG

In de namiddag staan er vaak erg uiteenlopende activiteiten op de agenda. Sommige paarden worden nog gereden, bewogen of verzorgd, andere krijgen een tweede buitenmoment, gaan stappen, grazen aan de hand of komen binnen. Op fokkerijen of stallen met jonge paarden kan dit het moment zijn voor een extra ronde langs de groepen, om bij te voeren, het water te controleren of paarden te verplaatsen. Ook het praktische werk loopt verder: de wasplaats vrijmaken, materiaal opruimen, dekens of bescherming laten drogen en de stal klaarmaken voor de avond.

AVOND

Tegen de avond daalt het energielevel weer. Paarden krijgen hun laatste voer of ruwvoer, water wordt gecontroleerd en paarden die buiten blijven krijgen nog een laatste bezoekje van hun verzorgers. Op veel stallen volgt enkele uren later nog een late of *night check*, zeker bij sportpaarden, fokmerries, veulens of paarden die extra aandacht nodig hebben. De dag is pas echt rond wanneer alle paarden verzorgd, rustig en veilig de nacht ingaan.

EEN DAG OP STAL BIJ:



EMILIE CONTER: STEPHEX STABLES

Emilie Conter groeide op tussen de topruiters van Stephex Stables. Haar manier van werken is dan ook gebaseerd op de routines die ze daar van jongs af aan zag. Toch blijft ze haar aanpak voortdurend bijsturen. 'Ik ben heel gelukkig dat ik hier, op een van de beste stallen ter wereld, kon opgroeien. Van de ruiters en grooms om mij heen heb ik ongelofelijk veel geleerd. Maar geen enkel paard is hetzelfde en de wereld staat niet stil. Je moet blijven kijken, bijleren en aanpassen.'

Rustig opstarten

Bij Emilie begint de dag steeds rustig, rond 7 uur of 7.30 uur. De paarden krijgen eerst hooi (ruwvoer) en pas daarna brokken (krachtvoer). Vervolgens krijgen ze voldoende tijd om te eten en te verteren voordat het eerste werkmoment start.

Beweging en voeder door de dag heen

Vervolgens zorgt Emilie dat elk paard meerdere keren per dag de stal uit komt. Dat hoeft niet altijd voor een training onder het zadel te zijn. Ook weidegang, de stapmolen, wandelen aan de hand of even grazen maakt deel uit van de dagelijkse routine. Welke combinatie gekozen wordt, hangt af van het individuele paard. Karakter, conditie, gewicht en het trainingsprogramma bepalen mee hoe de dag eruitziet.

Zo staan paarden vaak 45 minuten tot een uur in de stapmolen, terwijl weidegang twee uur of langer kan duren. Ook die tijden worden aangepast aan het individuele paard. Paarden die snel bijkomen, gaan bijvoorbeeld minder lang naar de wei of worden buiten gezet op momenten waarop het gras minder rijk is. Voor Emilie draait het niet alleen om hoeveel een paard beweegt, maar ook om de afwisseling. Werken, stappen, grazen en buiten zijn zorgen samen voor een gevarieerde dag, zowel fysiek als mentaal.

Naast beweging krijgen de paarden van Emilie ook meermaals voeder door de dag heen. Ze vindt het belangrijk dat ze vrijwel constant hooi ter beschikking hebben zodat hun maag actief kan blijven, zelfs 's nachts. Na het voedermoment in de ochtend, krijgen ze 's middags opnieuw een kleine portie krachtvoer aangeboden, vaak in combinatie met grasmix zodat haar paarden het voer iets langzamer naar binnen werken.

Avondshift

De werkdag van Emilies team zit erop rond 17 uur, na de avondvoedering. Laat op de avond volgt nog een night check *waarbij de paarden opnieuw hooi krijgen en gecontroleerd wordt of alles rustig is. Indien nodig worden ook dekens aangepast aan de temperatuur.*





Dekens & warmteregeling

DE NATUURLIJKE WARMTE-REGELING VAN HET PAARD

HOE EEN PAARD ZIJN WARMTE REGELT

Mensengevoel is geen paardenmaatstaf
Mensen en paarden ervaren temperatuur niet op dezelfde manier. Waar wij snel naar een jas grijpen, kan een gezond, ongeschoren paard zich nog kiplekker voelen. Zeker in gematigde klimaten ligt de temperatuurzone waarin een gezond, ongeschoren paard zich comfortabel voelt lager dan bij mensen. Bovendien kan een paard binnen een bredere waaier aan temperaturen zijn lichaamstemperatuur goed regelen. Dat is geen vaste regel voor elk paard. Net als bij mensen heb je echte koukleumen en paarden die van zichzelf kleine kacheltjes zijn. Maar één ding staat vast: je eigen gevoel is niet altijd een betrouwbare maatstaf.

Warm blijven én warmte kwijtraken
De lichaamstemperatuur van een gezond, volwassen paard ligt gemiddeld tussen 37,5 en 38,5 °C. Om die temperatuur stabiel te houden, gebruikt het paard verschillende mechanismen. Vacht, huid, vetlaag, beweging, voeding, conditie, gewenning en huisvesting spelen allemaal mee.

De vacht is daarbij een belangrijk natuurlijk isolatiesysteem. Tussen de haren blijft lucht zitten. Die kleine luchtkamers helpen om warmte vast te houden. Wanneer een paard de haren kan opzetten, wordt die isolerende werking nog groter. Dat werkt vooral goed wanneer de vacht droog blijft en niet platgedrukt wordt. Wordt de vacht nat, of ligt er een zwaar of slecht passend deken op, dan werkt dat natuurlijke systeem minder goed.

Tegelijk moet een paard ook warmte kwijt kunnen. Tijdens arbeid produceren de spieren veel warmte. Een dikke wintervacht kan dan juist lastig zijn, omdat het paard moeilijker afkoelt en langer nat blijft na het werk. Daarom worden sportpaarden vaak geschoren. Dat helpt om sneller te drogen en beter af te koelen na inspanning, maar neemt tegelijk een deel van de natuurlijke bescherming weg. Een geschoren paard vraagt dus om een aangepast temperatuurmanagement, afgestemd op de situatie: op stal, buiten, op transport, tijdens training, op wedstrijd…





Meer dan de kalender en de thermometer
De periode van het jaar en het aantal graden op de thermometer mogen nooit de enige factoren zijn in je temperatuurmanagement. Een paard kan het op een droge, koude dag warmer hebben dan op een zachtere dag met regen en wind. Ook zon, schaduw, luchtvochtigheid, beweging, beschutting en het moment van de dag maken verschil.

Daarnaast speelt het paard zelf een grote rol. Een paard met volle wintervacht, voldoende ruwvoer en beschutting kan zijn lichaamstemperatuur vaak goed op peil houden bij koude. Een ouder, mager, ziek, geschoren of gevoelig paard heeft daar sneller hulp bij nodig. Ook ras en type spelen mee. Sobere rassen en ponytypes met een dichte vacht zijn vaak beter uitgerust om kou op te vangen dan fijnere sport- en showpaarden. Tegelijk kunnen ze tijdens werk, transport of warmere dagen sneller gaan zweten en moeilijker warmte kwijt raken.

De belangrijkste vraag is dus niet: 'Vind ik het te koud of te warm?'
De betere vraag is: 'Kan dit specifieke paard, in deze omstandigheden, zijn temperatuur goed regelen?'

Maar hoe ga je om met al die factoren? In dit hoofdstuk zetten we je op weg en geven we je tal van praktische inzichten mee van topgroom Tanja Wiesinger.

DEKEN OP OF DEKEN AF?

Je kunt paarden op veel manieren helpen om hun temperatuur op peil te houden: met voldoende kwalitatief ruwvoer, beschutting, beweging, een droge ligplaats en goed stalmanagement. Maar zodra je extra bescherming wilt bieden tegen kou, regen, wind, insecten of tocht, kom je al snel bij dekens uit.

Let wel: een automatische reflex is het niet. Kan het zonder, dan blijft het deken bij de meeste ervaren paardenmensen gewoon in de kast. Veel paarden doen het prima zonder extra laag, zolang ze gezond zijn, voldoende vacht hebben en in omstandigheden staan waarin ze zichzelf goed kunnen regelen. Maar zodra ze bijvoorbeeld geschoren zijn, nat worden, moeilijk opdrogen, reizen, intensief werken of gevoelig reageren op kou, wind, insecten of huidirritatie, kan het juiste deken op het juiste moment een wereld van verschil maken.







TANJA WIESINGER

HET DEKENBELEID VAN EEN TOPGROOM

Voelen en controleren

'Ik ben echt een pietje precies met dekens', lacht Tanja Wiesinger, showgroom bij jumpingruiter Jos Verlooy. 'Er bestaan zoveel verschillende vormen, materialen en diktes. Per paard heb ik tot vijftien verschillende dekens. Een enorme luxe, dat weet ik. Maar ik gebruik ze allemaal. Het geeft me de mogelijkheid om telkens precies genoeg te doen.' Geen schema, kalender of weersvoorspellingsapp kan daarin voor haar de finale beslissing bepalen. Het paard zelf blijft voor Tanja de belangrijkste graadmeter.

Geen standaardrecept

'Alle paarden zijn verschillend', vertelt Tanja. 'Je kunt dat vergelijken met mensen. Sommigen hebben het altijd warm, anderen altijd koud.'

'Ik kijk uiteraard wel altijd naar de weersvoorspelling, zeker voor 's nachts, omdat ik de paarden dan niet kan controleren zoals overdag. Maar als het bijvoorbeeld vijf graden is, leg ik er niet automatisch een deken van een bepaalde zwaarte op. Je moet echt voelen aan het paard. Vijftien graden in de zomer voelt anders aan dan vijftien graden in de winter.'

Ook de plaats waar een paard staat, maakt volgens haar een groot verschil. 'Sommige boxen zijn warmer dan andere. Een paard dat dichter bij een deur, buitenmuur of tochtige plek staat, kan anders aanvoelen dan een paard in een box die volledig afgeschermd staat.'



Voelen blijft de basis

Dat voelen doet ze vaak. 'Ik controleer op veel verschillende plaatsen onder het deken, want die voelen allemaal anders aan en ik wil een compleet beeld. Aan de plaatsen waar het deken het meest rechtstreeks op het paard ligt, besteed ik extra aandacht. Ook de oren neem ik altijd mee. Die geven vaak een duidelijk signaal.'

Onder het deken zoekt Tanja naar een lichte, comfortabele warmte. Het paard hoeft niet koel of neutraal aan te voelen, maar mag aangenaam warm zijn. Voelt het bijna te warm aan voor je hand, dan is dat voor haar een signaal om iets aan te passen.

'Een paard dat klam wordt of begint te zweten, is wat je echt niet wilt. Daar kunnen ze ziek van worden. Te warm dekken kan net zo goed problemen geven als te koud dekken. Sommige paarden willen dan trouwens van hun deken af en bijten het stuk of trekken het uit.'



Grooming

DE PUNTJES OP DE PONY

Een heerlijke poetsbeurt doet deugd, zowel bij jou als bij je paard. Grooming is dan ook veel meer dan een verplicht nummertje om je paard te laten blinken. Kun jij je helemaal verliezen in het borstelen, vlechten en insmeren van je maatje? Helemaal prima. Maar weet ook dat je paard niet elke dag al schitterend door de stal of weide hoeft te paraderen. Poetsen is evengoed ontspannen, samen tijd doorbrengen en je paard de verzorging geven die het nodig heeft.

In dit hoofdstuk neemt FEI Best Groom 2025 Sanne Melsen je mee achter de schermen van de internationale springsport. Vanuit haar dagelijkse werk met de paarden van Gilles Thomas laat ze zien hoe een doordachte groomingroutine bijdraagt aan een verzorgde uitstraling, maar vooral ook aan het comfort en de gezondheid van je paard. Uiteraard deelt ze onderweg ook veel praktische tips.











DE DAGELIJKSE POETSBEURT



VERZORGEN, VERWENNEN EN CONTROLEREN

Een paard hoeft thuis niet voortdurend te blinken. Voor topgroom Sanne Melsen is het belangrijker dat het de nodige verzorging krijgt, regelmatig wordt gecontroleerd en zich comfortabel voelt. ‘Ik maak dagelijks tijd voor een poetsbeurt, maar niet per se om mijn paarden te laten shinen. Tijdens het poetsen kom je automatisch langs de benen, de hoeven, de huid en de plekken waar materiaal heeft gezeten. Daardoor merk je sneller een wondje, een dik been, een bultje, een steentje in de hoef, een gedraaide nagel of dat een paard ergens gevoeliger reageert dan anders.’

Poetsen is tegelijk een rustig moment samen, zonder prestatiedruk. Zo leer je gaandeweg beter wat je paard prettig vindt, waar het gevoelig reageert en hoe het zich op een gewone dag gedraagt. Op wedstrijd ervaart Sanne dat nog sterker. ‘Daar heb ik meestal maar vier of vijf paarden om voor te zorgen. Daardoor ben je intensiever met elk paard bezig en bouw je vanzelf een sterkere band op.’

JONG GELEERD

Voor jonge paarden is een dagelijkse poetsbeurt extra waardevol. Zij moeten nog leren dat aanraken, borstelen en de benen opnemen gewone onderdelen van hun verzorging zijn. ‘Je hoeft daar geen uitgebreide sessie van te maken. Gewoon rustig met een borstel over het lichaam gaan helpt al om hen aan fysiek contact te laten wennen.’

OOK VOOR NIET-BEREDEN PAARDEN

Paarden die tijdelijk niet worden gereden, krijgen soms ongemerkt minder poetsbeurten. Dat vindt Sanne jammer. ‘Tijdens een rustperiode verdwijnt het poetsen soms wat naar de achtergrond. Ook een paard dat niet wordt gereden, verdient dagelijks wat aandacht. Vijf minuten met een borstel kan al genoeg zijn om even contact te maken en je paard te controleren.’



EMILIE CONTER

De trainingsroutine van Emilie Conter

Voor Emilie is de opwarming geen voorbereiding op de training, maar een volwaardig deel ervan. 'Ik stap graag ongeveer tien minuten voor ik echt begin te rijden.' Dat gebeurt met een lange teugel en liefst buiten de piste, zodat mijn paard rustig de tijd krijgt om los te komen.' Daarna volgen enkele ontspannen rondjes in draf, links en rechts, nog altijd met voldoende lengte in de hals. 'Zo merk ik meteen of het paard hetzelfde reageert als op andere dagen.'

Ook tijdens het werk bouwt Emilie regelmatig korte stappauzes in. Zo krijgen haar paarden voortdurend de kans om zowel fysiek als mentaal te recupereren. Thuis springt ze zelden hoog. Ze werkt liever met gymnastiekoefeningen en lage sprongen, waarbij ritme, rechtgerichtheid en lichaamsgebruik centraal staan.

Na het eigenlijke werk laat ze haar paard uitdraven met een lange, lage hals, zodat de rug kan ontspannen en stretchen. Daarna stapt ze nog lang en rustig uit, vaak op gras of op een stevigere ondergrond.





VARIATIE IN BEWEGING

In het hoofdstuk ***De dag op stal (zie p. 10)*** werd al duidelijk dat topstallen hun paarden een drietal keer per dag een andere vorm van beweging aanbieden. Ook binnen de training zoeken ze bewust naar afwisseling.

DIVERSE ONDERGRONDEN

In zijn thuisland Zweden had Henrik von Eckermann een overvloed aan weiden, bossen en wandelpaden ter beschikking. ‘Dat was enorm waardevol, omdat mijn paarden er over heel gevarieerde ondergronden konden bewegen.’ Een harde, zachte of verende bodem vangt de hoef telkens anders op en vraagt ook iets anders van de spieren, pezen en gewrichten. Volgens mij helpt die afwisseling om het lichaam sterk te houden, vooral de benen en voeten.’

Op zijn huidige locatie in Nederland is die ruimte beperkter, maar dezelfde filosofie blijft overeind. ‘Daarom hebben we geïnvesteerd in onder meer een stapmolen, een aquatrainer, een kwalitatieve pistebodem en goede weiden. Samen met het team zorgen we ervoor dat de paarden ook hier regelmatig verschillende bodems onder de voeten krijgen.’

AQUATRAINER

Naast pistetraining en tijd op de weide of paddock bestaan er heel wat manieren om paarden extra en gevarieerd te laten bewegen. Denk aan stappen aan de hand, wandelen in de stapmolen, longeren of een sessie op een gewone loopband of aquatrainer. Vooral die laatste duikt opvallend vaak op in de routines van topstallen.

Laura Collett gebruikt de waterloopband voornamelijk voor paarden die op een hoger niveau uitkomen. ‘Het stappen door het water helpt bij de opbouw van de rompspieren en ondersteunt tegelijk de benen. Voor jonge paarden is het geen standaardonderdeel van de training. Meestal introduceer ik de waterloopband pas wanneer een paard richting viersterrenniveau gaat. Alleen wanneer een jong paard een specifieke uitdaging heeft, zetten we hem vroeger in.’

Henrik von Eckermann gebruikt de aquatrainer ook om pezen, banden en onderbenen te ondersteunen. ‘Wie dagelijks traint en daarna enkele weken volledig stopt, verliest snel conditie en kracht. Bij paarden is dat niet anders.’ Wanneer een paard tijdelijk niet volledig kan worden getraind, biedt de aquatrainer een mogelijkheid om het lichaam toch in beweging te houden zonder meteen dezelfde belasting te vragen als tijdens het gewone werk.

Bij Nicola Philippaerts wordt de aquatrainer zowel voor het onderhoud van spieren en conditie als tijdens revalidatie ingezet. ‘Korte wendingen zijn bij veel revalidaties uit den boze’, vertelt hij. In een aquatrainer beweegt het paard voortdurend rechtdoor, terwijl de weerstand van het water de spieren aan het werk zet. ‘Daardoor kan het een nuttig hulpmiddel zijn om spieren opnieuw op te bouwen en een paard na een blessure geleidelijk weer aan het werk te krijgen.’

Stem bij revalidatie het programma, de waterhoogte en de duur steeds af met je dierenarts. Uiteraard heeft niet iedereen de luxe van een aquatrainer op stal. Toch kun je ook op andere manieren beweging door water inbouwen. Denk aan stappen door ondiep water aan zee, een geschikte vijver of een veilige waterbak.







www.lannoo.com



Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Katrien Van Miert
FOTOGRAFIE: Kentucky Horsewear en beelden uit eigen archief van de experts
GRAFISCHE VORMGEVING: Katrien Van De Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Kentucky Horsewear en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026
D/2026/45/583 – NUR 431
ISBN: 978 90 599 6828 8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.