

# Inleiding



Er zit meer in jouw paard dan je denkt en dat mag je heel letterlijk nemen. Veel ruiters, coaches en trainers zijn gefocust op de spieren, maar over het hart wordt er weinig gesproken. Zonde, want het kan je zoveel vertellen over jouw paard! Bovendien is het ook een spier die kan getraind worden en door gericht te trainen met hartslag kan het risico op blessures verlaagd worden. Daarnaast zitten er in het lichaam van jouw paard heel veel stofjes die er voor kunnen zorgen dat jouw paard beter presteert en een betere conditie heeft. Ook figuurlijk zit er vaak meer in jouw paard dan jij - of iemand anders - denkt. Ik krijg regelmatig van klanten te horen dat er gezegd is dat hun paard 'niet goed genoeg' is. Uit mijn jarenlange ervaring als sportfysioloog binnen de paardensport weet ik echter dat paarden vaak worden afgeschreven nog voordat we hun maximale capaciteit benut hebben. Er is met andere woorden vaak nog véél meer uit die paarden te halen met de juiste training. Train jouw paard op de juiste manier en je zal versteld staan van wat er allemaal in zit.

Ik krijg er een warm hart van wanneer ik elke dag opnieuw merk dat we het welzijn van het paard meer en meer voorop stellen. Dat we niet langer accepteren dat paarden gestraft worden als ze even niet zo goed presteren, maar dat we meer en meer op zoek gaan naar hoe we ons paard op lange termijn kunnen laten schitteren. Al van toen ik zeven jaar was, draag ik deze prachtige dieren een warm hart toe. Het mooiste wat ik

## Tool 3

# Hartslagzones gebruiken tijdens de training



*'Het hart van jouw paard is een betrouwbare gids tijdens de training.'*

De hartslag van jouw paard is een objectieve weergave van wat er in zijn lichaam gebeurt. Hoe zwaarder de inspanning hoe hoger de hartslag. Door op basis van de hartslag te trainen, kan je de trainingen van jouw paard beter afstemmen op het doel dat je met jouw paard wil bereiken. Om dit eenvoudiger te maken, wordt er gebruik gemaakt van hartslagzones. Of je nu de conditie van jouw paard wil verbeteren, zijn snelheid wil verhogen, zijn kans op springfouten wil verminderen, zijn dressuuroefeningen zuiverder wil laten uitvoeren of gewoon zijn gewicht onder controle wil krijgen, het doel bepaalt de hartslagzone waarin jouw paard voornamelijk moet trainen.

Er bestaan vijf hartslagzones, die overeenkomen met een percentage van de individuele, maximale hartslag van jouw paard. Vaak zul je mensen horen spreken van een kleur als ze het over hartslagzones hebben. Hieronder (Tabel 1) vind je het overzicht van de verschillende zones, telkens weergegeven in percentage van de maximale hartslag, met daarbij de overeenstemmende kleur.

## Aan de slag:

1. Bereken de theoretisch maximale hartslag van jouw paard.
2. Bereken op basis van de theoretisch maximale hartslag de verschillende trainingszones van jouw paard.
3. Indien je werkt met een sporthorloge of app: wijzig de standaard hartslagzones van je toestel door de hartslagzones die je zonet berekend hebt.
4. Bepaal waar je de komende zes maanden samen met jouw paard op wil focussen.
5. Kijk in het overzicht welke hartslagzone het meest geschikt is om jullie doel te bereiken.
6. Train jouw paard voornamelijk in die hartslagzone.

### **Met deze tool kan je:**

1. De theoretisch maximale hartslag van jouw paard berekenen.
2. De hartslagzones van jouw paard bepalen aan de hand van de theoretisch maximale hartslag.
3. Op basis van jullie doel, bepalen in welke hartslagzone jouw paard voornamelijk moet trainen.
4. Gericht trainen met jouw paard in functie van jullie doel.