



Barbara Hoekstra

## 5 voordelen van een paardvriendelijke thuis

### 1. Betere algemene lichaamsconditie

Doordat je paard veel meer beweegt aan een lage (maar ook soms hoge) intensiteit is de algemene lichaamsconditie veel beter. Op een paardenparadijs die beweging stimuleert, beweegt een paard tot 2 keer meer dan op een weide van dezelfde grootte. Ook de spieren die jij niet traint, worden door de dagelijkse beweging en spel met de kuddemaatjes gestimuleerd.

Een betere algemene lichaamsconditie betekent ook minder kans op blessures. Je paard is bijna volcontinuë in beweging waardoor de spieren en pezen altijd opgewarmd zijn en dus minder gevoelig aan verrekkingen of scheuren.

### 2. Slimmer

Je paard moet dagelijks zelf beslissingen maken: waar ga ik eten, bij wie ga ik rusten, wanneer kan ik drinken, waar moet ik mijn voeten zetten... Hierdoor wordt je paard gestimuleerd om na te denken en zelf puzzels op te lossen. Je paard wordt dus slimmer en dat speelt in jouw voordeel.

### 3. Gezondere hoeven

Het hoefmechanisme werkt veel beter door de vele beweging. Afvalstoffen worden beter afgevoerd en een gezonde bloedcirculatie voorkomt een heleboel hoefproblemen zoals rotstraal en hoefwandschimmels. Door de constante inwerking van verschillende ondergronden worden de hoeven ook veel harder en beter bestand tegen infecties en invloeden van buitenaf.

### 4. Salut stalgebreken

Doordat je paard vrije keuze heeft in beweging, sociaal contact en toegang tot ruwvoer heeft je paard geen frustraties of stress. Stalgebreken verdwijnen dan ook als sneeuw voor de zon en je krijgt er een mentaal gezond en tevreden paard voor terug.

### 5. Betere socialisatie

Jonge paarden leren van de volwassenen. Pubers kunnen met elkaar spelen. Oudere voeden de jongeren op en leren hen de sociale regels. Je paard leert van elk ander paard de do's en don'ts en dat is zo heerlijk. Je paard heeft geleerd zich te gedragen en daar heb je tijdens groepswandelingen of contacten met andere paarden alleen maar profijt van – nooit meer waarschuwingstrikken in de staart dus!

Lees meer op [www.barbarahoekstra.com](http://www.barbarahoekstra.com)

Barbara Hoekstra  
Instructeur Natural Horsemanship  
BTWnr: BE 0648813994