

Achterover zitten

SLECHT VOOR PAARDENRUG EN RUITERRUG

Steeds meer ruiters zitten achterover. Je zou bijna denken dat het zo hoort. Dat is niet zo. De juiste houding is verticaal, met je enkels recht onder je bekken. Het is beter voor je paard en beter voor je eigen rug, omdat je alleen als je zo zit voldoende mee kunt veren in de beweging en schokken deels met je enkels kunt opvangen.



Méér op het achterbeen. Een bekende kreet in de dressuur, door menig instructeur geuit. Als die er niet bij vertelt hoe dat moet, zal een ruiter snel geneigd zijn de opdracht letterlijk uit te voeren en zelf meer achterover gaan hangen. „Sommige ruiters zitten alleen te ver achterover als ze een overgang terug maken of tijdens het uitstrekken”, vertelt houdingsdeskundige Barbara van den Broek. Ze wijst ook op het zadel. Sommige liggen te veel achterover. De achterliggende gedachte is dat daardoor meer schoudervrijheid voor het paard ontstaat. „Deze ligging kan echter effect hebben op de houding van de ruiter en daardoor meer druk op de lendenen van een paard veroorzaken. De lendenen zijn toch al een zwak punt van de rug.”

De gepensioneerd Duitse fysiologieprofessor Eckart Meyners deed zijn hele carrière onderzoek naar de juiste houding van ruiters en schreef er verschillende boeken over. Hij legt de schuld van het te veel achterover zitten bij de hedendaagse instructie. „Als je te horen krijgt dat je rechtop moet zitten, verstijft je. Ieder lichaam is anders, dus ‘rechtop’ geeft ook iedereen een ander gevoel. Verstijven in je rug gebeurt onbewust. Ik denk dat de meeste ruiters echt niet door hebben dat ze achterover zitten.”

Ook sommige goede ruiters zitten achterover. Van der Broek: „Dat zij daarmee goede prestaties neerzetten komt doordat ze met voldoende onderlijnaanspanning werken, waardoor de rug van hun paard niet in twee stukken wordt gedrukt. Bij de meeste ruiters en paarden is dit echter wel het geval. De gevolgen: veel paarden hebben rugproblemen en ik denk dat er ook de nodige ruiters rondlopen die last van hun rug hebben.”

SCHOKDEMPERS

De juiste zit is een houding tussen zitten en staan in. Het gewicht wordt gedragen door het zadel en door steun in de beugels. Het lichaam van de ruiter werkt als een veer met de benen als schokdempers. Van den Broek: „Om in balans te kunnen zitten, moet je lichaamszwaartepunt in het midden van je bekken liggen. Dat bereik je door een denkbeeldige loodrechte lijn te trekken van je oor naar je schouder via je heup naar je enkel. De positie van je been moet tijdens het rijden zó zijn dat je enkel onder het lichaamszwaartepunt blijft.” Professor Meyners vindt vooral de soepelheid van de rug van de ruiter belangrijk. „Goed zitten bouw je op vanuit je zitbeenknoobbels. Vanuit dat punt moet de beweging van het paard door je lichaam vloeien, waarvoor je rug ‘los’ moet zijn.”

Achterover zitten is slecht voor jou en je paard. Je hebt dan minder steun van de beugels. De wervels in je onderrug worden samengeperst, er is minder schokdempende werking. De springveer zit als het ware op slot. Het risico bestaat dat je daarbij enigszins achter de beweging komt, waardoor de harmonie verstoort raakt en een onrustige zit ontstaat. In je lichaam worden allerlei spieren aangespannen om toch de balans te kunnen houden. „Daar word je meer moe van dan nodig is, bovendien kan je paard niet fijn over de rug lopen als jij met zoveel lichaamsspanning op zijn rug zit. Trouwens, als je niet in harmonie met het paard meebeweegt en te strak zit, worden je hulpen onduidelijk”, zegt Van den Broek.

Ruiters die tijdens het uitstrekken in draf achterover gaan hangen om hun paard ‘op te tillen’ of om hun hulpen meer kracht bij te zetten lopen het risico dat ze tegen het einde van de lijn bijna uit het zadel stuiten. Van den Broek: „Doordat de steun op de beugels verloren gaat in die houding, moet de ruiter halverwege wel klemmen met zijn bovenbenen. Je knijpt jezelf op die manier uit het zadel. Bovendien kom je in deze houding snel achter de beweging, waardoor een paard juist op de voorhand gaat lopen”

DRUKPUNTEN

Patricia de Cocq is als dierenarts verbonden aan de HAS Den Bosch en doet wetenschappelijk onderzoek bij Universiteit Wageningen. Er is bij stilstaande paarden gekeken naar het effect van diverse houdingen van de ruiter op de paardenrug. „Een ruiter van 60 kilo kan, door achterover te leunen, 6 kilo naar de achterzijde van het zadel verplaatsen. Als dat vaak gebeurt, kan dat ongewenste drukpunten opleveren. Ik denk ook dat de balans van de ruiter door deze houding wordt verstoord.” De Cocq denkt dat sommige ruiters achterover leunen om de voorhand minder te belasten en het zwaartepunt naar achteren te verplaatsen. „Metingen wijzen echter uit dat dat slechts om een minimale hoeveelheid gewicht gaat ten opzichte van een heel paard, dus je kunt je afvragen of het nut heeft.”

Ook de Amerikaanse wetenschapper dr. Hilary Clayton deed onderzoek naar druk op de paardenrug door de ruiter. Ze waarschuwt tegen het te veel achterover zitten. Het skelet van een paard is namelijk beter geschikt om de ruiter te dragen in de buurt van de schoft. Hoe verder naar achteren, hoe kwetsbaarder. „Ik denk dat ruiters die slechts af en toe achterover leunen hun bovenlichaam gebruiken om de hulpen meer kracht bij te zetten. Je kunt in die houding wel degelijk harder trekken, want je rug helpt dan mee. In de uitgestrekte gangen zie

‘Door achterover te zitten kom je snel achter de beweging, waardoor een paard juist naar de voorhand gaat.’

je vaak dat ruiters hun paard vooruit willen duwen, wat overigens het tegenovergestelde veroorzaakt, want de meeste paarden verstrakken hun rug erdoor. Ruiters die de hele tijd achterover hangen noem ik waterskiërs. Meestal gebruiken ze de teugels als houvast. Die houding hoort niet thuis in de dressuurring.”

SPIEGEL

Veel ruiters zijn zich er niet van bewust dat ze achterover zitten. De zit is de basis van alle communicatie tussen ruiter en paard. Je zou natuurlijk een instructeur kunnen zoeken die er goed op let. Van den Broek: „Het begint vooral met kritisch naar jezelf kijken. Laat je eens filmen. Probeer je lijf bewust te voelen. Iedereen heeft zo zijn eigen gewoonten en lichaamshouding. Kijk in de spiegel hoe je wel moet zitten en probeer dat gevoel in je hoofd op te nemen, zodat je het tijdens het rijden kunt oproepen.” Ze waarschuwt dat het soms nodig is om hier deskundige hulp bij in te schakelen. Niet iedereen ziet en voelt het zelf goed. En heb geduld. „Als er iets in je manier van rijden is geslopen heb je dat er niet in één dag uit. In het begin voelt zo’n nieuwe houding ongemakkelijk aan en zul je snel terugvallen in je oude fouten. Wordt het gewoner, dan gaat je paard ook beter bewegen, waardoor jij weer makkelijker kunt zitten enzovoort. Hoe rustiger en soepeler je zit, hoe beter je paard reageert op de hulpen. Dat motiveert enorm, je moet wel even doorbijten voor je zover bent. Echt de moeite waard, want het is voor jullie allebei beter.”

Professor Meyners ontwikkelde een handig hulpmiddel: de wiebelkruk. Het zitgedeelte kantelt alle kanten op, terwijl het onderstel stevig blijft staan. „Dat is beter dan een bal die wegrolt, dan is de beweging te groot. Deze stoel, die je ook op kantoor kunt gebruiken, zorgt niet alleen voor bewustwording, je rugspieren worden er ook op de juiste manier door getraind. Bekende ruiters als Heike Kemmer en Andrew Hoy gebruiken de wiebelkruk ook, zij zijn erg enthousiast.” 

www.balimo.info