

Houdingsproblemen OPGELOST: BENEN NAAR ACHTEREN LEGGEN

Ook al weet je best hoe het ideale plaatje eruitziet, zelf helemaal correct op je paard zitten is toch lastig. Dressuuramazone en houding- en zitspecialist Barbara van den Broek vertelt over veelvoorkomende problemen in houding en zit en geeft handige tips om zelf mee aan de slag te gaan.

Tekst: Eline Menkveld • Fotografie: Mario de Rijck

Net als wiebelende onderbenen is ook het te ver naar achteren leggen van de benen een gevolg van een balansprobleem.

“Een stabiele romp is de basis voor een goede balans, alleen van daaruit kun je je armen en benen gecontroleerd bewegen”, legt houding- en zitspecialist Barbara van den Broek uit. “Als

de stabiliteit van de romp niet voldoende is, ontstaan er dus problemen om de balans te bewaren. Dit kan zich op allerlei manieren uiten, waaronder het naar achteren leggen van de (onder)benen. In de ideale situatie zit de ruiter op twee zitbeenknoobbels en laat hij de benen ontspannen naar beneden hangen. Bij een juiste beenligging kun je een denkbeeldige lijn trekken tussen oor, schouder, heup en hak en hangt de stijgbeugel recht naar beneden. Het tegenovergestelde van benen naar achteren leggen, de stoelzit, komt ook veel voor. Hierbij liggen de benen juist wat te ver naar voren en komt er meer druk op de lendenen



Fout: de benen gaan te ver naar achteren en hierdoor komt de romp te ver naar voren.



Goed: de ruiter zit op beide zitbeenknoobbels en laat de benen ontspannen naar beneden hangen.

van het paard. “Het zadel kritisch bekijken is bij ruiters met dit soort houdingsproblemen heel belangrijk, soms word je in een bepaalde houding gedwongen. Maar het naar achteren leggen van de benen en de stoelzit kunnen ook veroorzaakt worden door onbalans, wat vaak leidt tot een verkeerde gewoonte.”

ROMP

Typerend voor ruiters die hun benen te ver naar achteren leggen, is dat de romp hierdoor te ver naar voren komt. Dit kan heel storend zijn voor een paard. “Als je zelf te veel naar voren zit en daardoor meer druk hebt op je schaambeentjes, geef je daarmee meer belasting op de schoft van je paard. Hiermee maak je het je paard moeilijk om mooi in balans en dragend vanuit de achterhand te lopen. Vaak zie je dat als zo’n ruiter meer op de billen gaat zitten, het paard ineens wel op vier benen gaat lopen. Een paard zoekt namelijk balans onder jouw gewicht.”

BALANS EN ANATOMIE

Er zijn een aantal variaties van het probleem van de benen te ver naar achteren leggen. Barbara legt uit: “Sommige ruiters rijden met opgetrokken hakken. Daarbij zijn de kuitspijeren te veel aangespannen en de knieën te veel gebogen. De romp komt hiermee iets naar voren en de stijgbeugel wordt naar achteren getrokken. Je krijgt hierdoor een strakke en gespannen houding. Bij andere ruiters helt de romp in zijn geheel een stukje naar voren vanuit het heupgewicht. Daardoor liggen de benen een stukje naar achteren. Hierbij zie je dus vaak wel een loodrechte lijn tussen oor, schouder, heup en hak, maar in een verkeerde hoek. De lijn loopt dan niet loodrecht naar beneden, maar iets diagonaal.” Dat een ruiter zijn benen naar achteren legt, kan soms ook komen door een te holle onderrug, waarbij het bekken naar voren gekanteld wordt. Tot slot speelt ook de anatomische stand van het ruiters lichaam een rol. Net als ieder paard heeft een ruiter te maken met zijn eigen anatomie en verhoudingen in het lichaam tussen de lengte van de romp, armen en benen en verschillen in de lengte van bijvoorbeeld de boven- en onderbenen. Door deze individuele verschillen kan ook het lichaamszwaartepunt wat variëren. “Dit is bijvoorbeeld het geval bij een lang onderbeen, in verhouding tot het bovenbeen. Vaak zie je bij tieners die in de groei zijn dat armen en benen opeens langer worden, wat tijdelijk een coördinatie- en balansprobleem veroorzaakt.” 🐾

TIPS VOOR EEN GOEDE BEENLIGGING

- Goed om te onthouden: om in balans te zitten, moet je een denkbeeldige lijn kunnen trekken tussen je oor, schouder, heup en hak. De tenen zijn dan recht onder de knie. Ga recht op je zitbeenknobbels zitten met ontspannen bilspieren, een lang en ontspannen bovenbeen en een ontspannen heup. Je knie wijst recht naar voren. Je stijgbeugel zit onder de bal van je voet en het is belangrijk dat de stijgbeugelriem loodrecht naar beneden hangt.
- Ga na wat de oorzaak is van jouw houdingsprobleem. Kun je niet genoeg ontspannen, bijvoorbeeld uit angst, waardoor je uit balans raakt? Heb je te weinig stabiliteit, waardoor je elders moet compenseren? Of heeft jouw balansverstoring misschien een anatomische oorzaak? Het is goed om te ontdekken waarom je rijdt zoals je rijdt, zodat je er aan kunt werken. Het opvangen van alle bewegingen en daarbij in balans kunnen blijven zitten, gaat zo goed als de zwakste schakel in je lichaam.
- Leer te ontspannen. Dit geeft meer zekerheid om netjes in balans te blijven zitten. Maak je rug lang en ontspan de benen vanuit de heupgewrichten. Wanneer je been ontspant, wordt het vanzelf langer waardoor je je heup, knie en enkel minder optrekt. Probeer de spierspanning bewust te verminderen. Je moet het gevoel ontdekken dat de beweging van het paard juist je vriend is. Laat die bewegingen doorvloeien in je eigen lichaam en veer in je enkels.
- Ga eens naast je paard, op de grond, in de ruiterpositie staan. Buig je knieën licht en breng je armen in de juiste positie. Voel wat jouw gewoonte is. Ben je geneigd om je romp naar voren of naar achteren te verplaatsen om balans te bewaren? Het is goed je hiervan bewust te zijn. Houd druk op je beugel door je gewicht op de bal van je voet te laten rusten. Dit is dus recht onder je bekken. Til nu eens één been op. Hoe is je balans nu? Wanneer je je rug recht en sterk maakt, is het makkelijker de balans te bewaren.
- Ga op je paard zitten en laat iemand van de zijkant een foto van je maken. Beeld je nu in dat het paard onder je weg gehaald wordt, beland je dan recht op je voeten? Dan zit je in balans. Als je benen te ver naar achteren liggen, val je voorover en beland je dus op je gezicht.
- Ook bij dit houdingsprobleem is het belangrijk om je zadel te checken. Als het zadel je uit balans brengt of je in een bepaalde houding dwingt, zou dit de oorzaak van jouw onjuiste beenligging kunnen zijn.
- De meeste ruiters zitten in de juiste houding als ze halthouden, doordat er dan amper of geen sprake is van een balansprobleem omdat het paard stilstaat. Het is daarom slim om steeds even terug te gaan naar deze houding. Wees je bewust van je houding in het halthouden, dat is een goed uitgangspunt.
- Check ook je stijgbeugellengte. Bij te korte beugels heb je vaak te veel spanning in je heup. Bij te lange beugels verlies je contact. Als je het gevoel hebt dat je op je tenen moet staan, zijn je beugels te lang. Laat je been los hangen en steek dan je voet in de stijgbeugel. Natuurlijk moet je wel druk op de beugel hebben, maar het is niet de bedoeling dat je je been te ver moet optrekken om de beugel aan te doen.