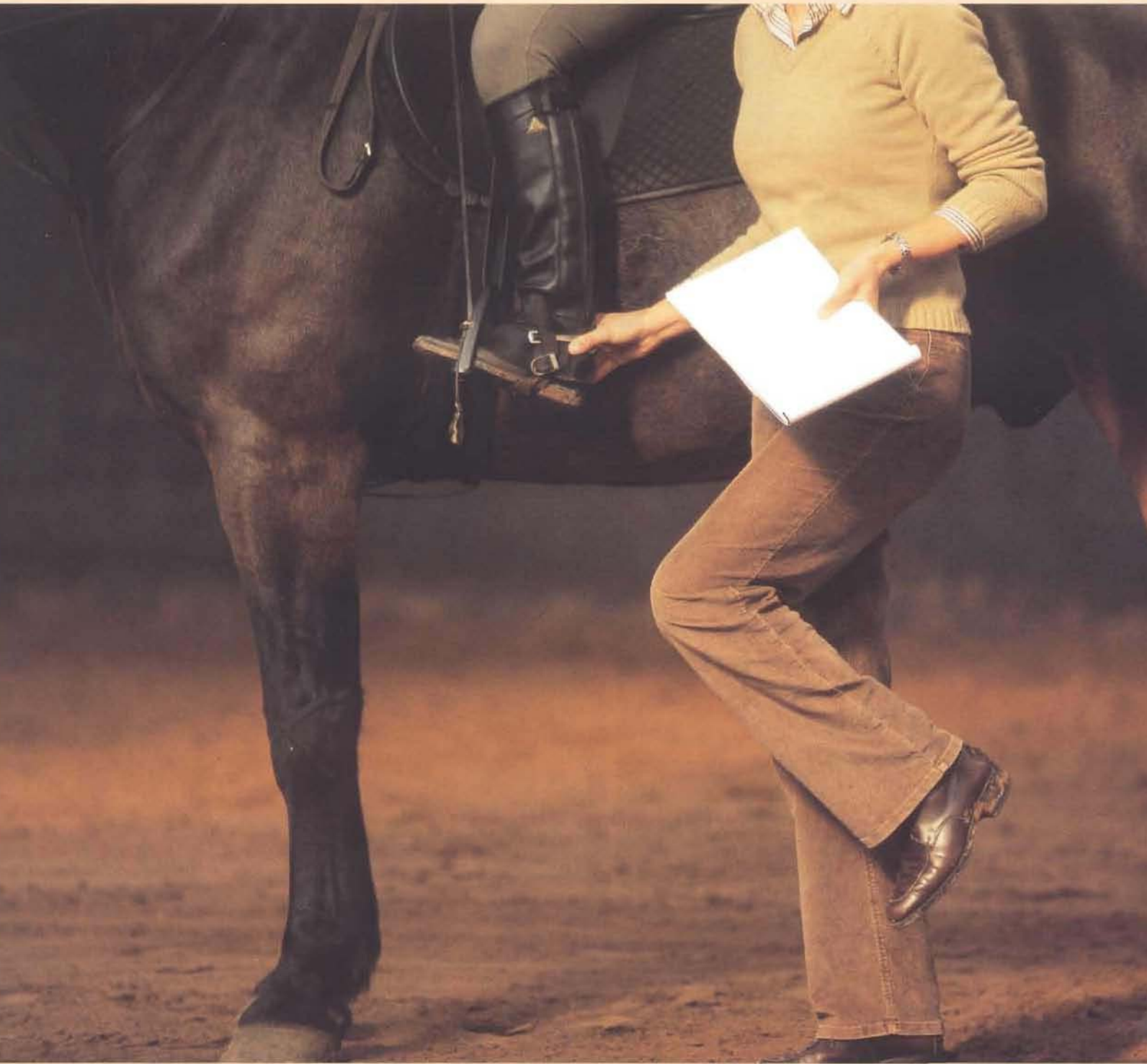


Lesje Zitten

Ga er maar aan staan



Help! Wat moet ik doen met mijn flapperende onderbenen, opgetrokken knieën, kromme rug en verkrampde handen? Vijf amazones krijgen een lesje zitten. Makkelijk gezegd, moeilijk gedaan.



Barbara van den Broek

'Je enkelgewricht beweegt het meest, die fungeert als schokbreker. De knie beweegt minder en de heup het minst'



Flapperende onderbenen zijn weinig charmant, maar een slechte zit kan ook lichamelijke problemen veroorzaken: gespannen schouders, een pijnlijke onderrug. En omgekeerd: lichamelijke problemen kunnen een slechte zit opleveren. Barbara van den Broek (30) is oefentherapeute Cesar. Deze methode is gericht op behandeling en voorkoming van klachten door een onjuist houdings- en bewegingspatroon. Zij ontvangt in haar praktijk ook regelmatig ruiters met klachten. Ze helpt ze niet alleen zonder hun paard, maar ook wanneer ze erop zitten. De fijne kneepjes van 'houdingstherapie te paard' leerde ze van de Australiër Richard Weis. „De ruiters die bij mij komen, leren vooral hun eigen lichaam beter kennen. Om goed te kunnen rijden, moet je een hoge graad van controle over je lichaam hebben”, zegt ze. Bit vond vijf vrijwilligers met 'ongecontroleerde' lichaamsdelen. Aan Van den Broek de taak om ze in de juiste houding te krijgen.



Rechte lijn van oor, schouder, heup, enkel

Ella is lang en dun, Chaja, de jongste, heeft een droomfiguurtje, Anne-Marie is kleiner en steviger. Alle drie hebben ze moeite goed te zitten. Hun bouw heeft daar niets mee te maken. „Het oog wil natuurlijk ook wat. Iemand met een mooi, slank figuur ziet er te paard eleganter uit”, zegt Van den Broek, „maar dat wil niet zeggen dat iemand die, bijvoorbeeld, klein en stevig is, automatisch een slechte zit heeft. Het gaat om balans. Als het lichaam in balans is, kun je goed zitten.”

De bouw van de ruiter heeft wel invloed op het zadel. Tenminste, dat zou zo moeten zijn. Welke maat het zadel moet hebben, hangt onder andere af van de lengte van je bovenbeen. Het gaat er vooral om dat de lengte van het bovenbeen wordt afgestemd met de lengte tussen het diepste punt van het zitvlak van het zadel en het punt waar de stijg-

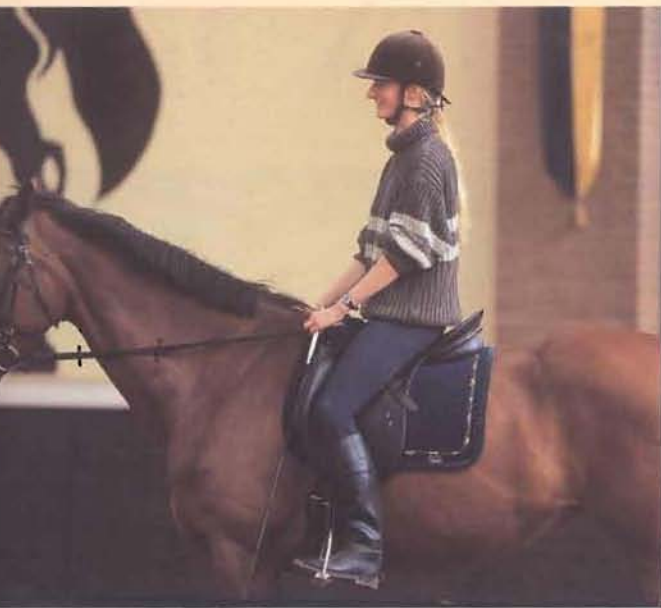
beugels bevestigd zijn. Slanke billen hebben dus niet zonder meer een kleinere maat zadel nodig. Een rechte lijn van oor, schouder, heup, enkel is het makkelijkst te bereiken met een dressuurzadel. Een van de klachten van deelneemster Anne-Marie is al op te lossen met een ander zadel. Ze klaagt over flapperende benen en 'doorkijkruimte' tussen knie en zadel. Dat heeft niet alleen met haar houding te maken. Het zadel werkt niet mee. Anne-Marie rijdt met een veelzijdigheidszadel. „In een veelzijdigheidszadel of springzadel is de ligging van de benen anders door de vorm van het zadel. Je zit pas in balans als het middelpunt recht boven de voeten is, waarbij de stijgbeugels loodrecht naar beneden hangen. In een veelzijdigheidszadel liggen de benen iets verder naar voren. Dan moet er iets gecompenseerd worden in het lichaamsswaartepunt. Vaak wordt dat gecompenseerd in het bovenlichaam. De ruiter gaat naar voren zitten, maakt de hoek in het heupgewricht kleiner om zo toch weer in evenwicht te zitten.”



Alle vijf van opzij en van achteren bekeken

„Zelf kun je moeilijk zien of je recht zit”, zegt Van den Broek. Zij bekijkt de deelnemers in draf en galop, van de zijkant en van de achterkant. Over Sandy zegt ze: „Als je haar van achteren bekijkt, zie je dat ze iets naar rechts zit. Ze trekt haar enkels op en zit onrustig tijdens het doorzitten door gebrek aan stabiliteit in de wervelkolom. Ze maakt te veel voorwaarts-achterwaartsbeweging in de wervelkolom in plaats van een doorvloeiende, op-en-neerbeweging. In galop klemt ze haar onderbenen, doordat ze niet in balans zit.” Anne-Marie trekt haar hielen op. In haar bekken zit ze vrij gelijk, maar ze draait haar linkerschouder iets naar achteren vanuit haar rug. In de galop bewegen haar heupen te veel. „Haar bekken maakt een looping in de galop. Ze komt met haar billen uit het zadel waarbij de hoek

Even voorstellen ...

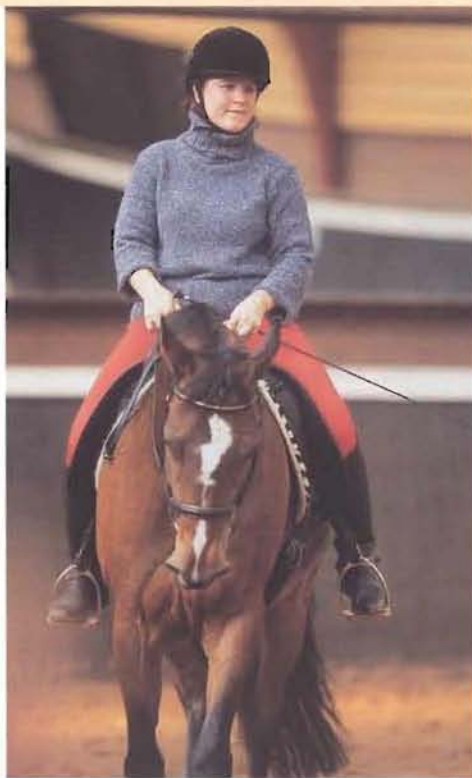


Ella Groothuis weet dat ze krom zit.

De vraag is hoe ze dat permanent oplost.

„En ik trek ook mijn benen op”, zegt ze.

Barbara van den Broek: „Bedenk dat er een touwtje aan je hoofd zit en duw je borstbeen schuin omhoog.” De rug spant zich meer aan, de benen blijven lang. „Bedenk dat er vanuit het bovenlijf meer gewicht naar boven gaat en vanuit de benen meer gewicht naar beneden”



Sandy van Velzen zegt: „Ik zit niet in het

zadel, maar erop.” Ze drukt zich omhoog en dat komt haar zit niet ten goede. Sandy krijgt van **Barbara van den**

Broek te horen dat ze haar enkels optrekt en onrustig zit tijdens het doorzitten door gebrek aan stabiliteit in de wervelkolom. Later krijgt ze een compliment. Ze zit keurig. Alleen haar hielen mogen nog iets lager. Dat lukt wanneer ze haar onderbenen meer ontspant



Chaja Kolthoff kan haar

benen niet stilhouden. „Ze flapperen!” Ze zou ook rechter mogen zitten.

Barbara van den Broek: „De tenen wijzen naar binnen.” De oefentherapeute pakt niet de voet van het meisje, maar legt haar hand op de binnenkant van het bovenbeen. Dat draait ze vanuit het heupgewricht een stukje verder naar binnen. Automatisch draait ook de voet in de juiste houding

in het heupgewricht kleiner wordt en heeft een zware zit bij het neerkomen. Ze duwt ook te veel met haar zit. Ze duwt haar paard daarmee op de voorhand.” Linda doet tijdens het lichtrijden meerdere dingen tegelijkertijd. Tijdens het gaan zitten trekt ze direct haar been op en knijpt. Tijdens het doorzitten heeft ze te weinig stabiliteit in de wervelkolom. Doordat ze haar onderbenen te ver naar voren steekt, zit ook zij niet in balans. In de galop maakt haar bekken wel de looping, maar zijn de buikspieren te weinig aangespannen.

De lange Ella zit zoals ze staat: iets voorovergebogen door een gebogen rug. In de galop is haar houding beter, maar verliest ze het gewicht op de stijgbeugels doordat ze haar benen optrekt. In draf is ze in haar rug en bekken nogal 'wiebelig'. Chaja zit ook te ver naar voren. In tegenstelling tot Ella houdt zij haar rug daarbij wel recht. Ze zit gehoekt in haar heupgewrichten. „Wanneer je Chaja van achteren bekijkt zie je dat ze haar rechterknie meer optrekt dan haar linkerknie. Daardoor draait haar bovenlijf.” Gezien het scheve rechterhandje van Chaja pakt de pony rechts meer gewicht op het bit. Dat kan een direct gevolg zijn van haar zit.

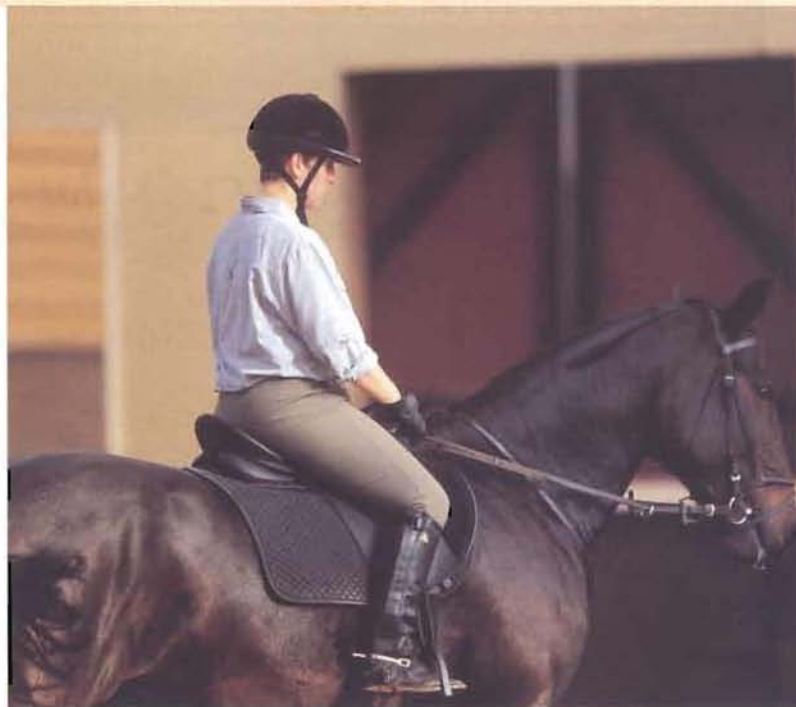
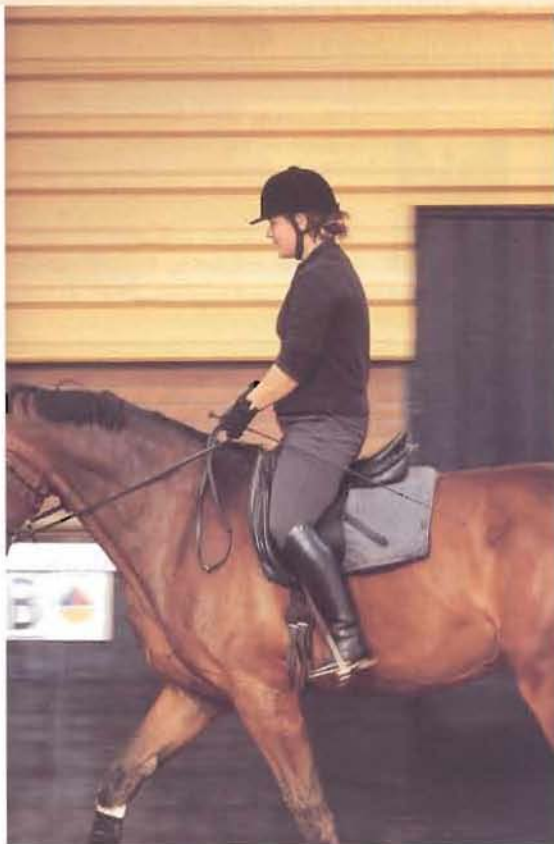


Recht op je zitbeenknobbels

„Wanneer je rijdt, neem je een positie aan die tussen een staande en een zittende houding in zit, een derde staan en

twee derde zitten. De verticale lijn die vanaf de knie naar de tenen en terug naar de enkel loopt, wordt de 'stabiliteitsdriehoek' genoemd. De hiel is het laagste punt van je been”, zegt Van den Broek. De vijf deelnemers staan om haar heen en duwen allemaal hun hiel omlaag. „Je enkelgewricht beweegt het meest, die fungeert als schokbreker. De knie beweegt minder en de heup het minst. Het moment dat je de knie optrekt, kun je de enkel niet bewegen en compenseer je de beweging ergens anders.” De bekende uitspraak 'hakken uitdrukken' moet niet al te letterlijk genomen worden. Duw je de hak te veel naar beneden dan beweegt de enkel niet soepel meer. De 'veer' moet erin blijven. Alleen dan kan de ruiter een vloeiende en elastische beweging maken die nodig is om met het paard mee te bewegen”, vertelt de oefentherapeute.

„Hoe beter je in balans zit, hoe beter je de bewegingen van je paard kunt volgen.” Van den Broek kijkt naar Ella. „Bedenk dat er een touwtje aan je hoofd zit en duw je borstbeen schuin omhoog.” De rug spant zich meer aan, de benen blijven lang. „Bedenk dat er vanuit het bovenlijf meer gewicht naar boven gaat en vanuit de benen meer gewicht naar beneden.” Tegen Linda zegt ze: „De rugspieren zorgen dat je recht zit, niet je schouders.” Dan zegt de oefentherapeute: „Ga recht op je zitbeenknobbels zitten.” Ook daarmee haalt Van den Broek een bekende uitspraak onderuit. Je moet niet 'achterover zitten', en ook niet 'op je kont zitten'. In



Linda Eskes maakt haar rug hol, zet haar schouders vast en stuitert in het zadel. Dat mag, wat haar betreft, allemaal anders. Bij het lichtrijden stelt **Barbara van den Broek** onder meer vast dat Linda niet in balans zit doordat ze haar onderbenen te ver naar voren steekt. Even later zegt de oefentherapeute ook nog tegen Linda: „De rugspieren zorgen dat je recht zit, niet je schouders“

dat geval zit je achter de zitbeenknobbels. Niet erop. Van den Broek helpt Sandy, Linda en Anne-Marie het bekken iets naar achteren te kantelen. Daardoor ontspant de onderrug en spannen de buikspieren zich meer aan. De tenen wijzen naar binnen. Van den Broek stapt naar Chaja. Ze pakt niet de voet van het meisje, maar legt haar hand op de binnenkant van het bovenbeen. Dat draait ze vanuit het heupgewricht een stukje verder naar binnen. Automatisch draait ook de voet in de juiste houding.

Grootste struikelblok? Het paard!

Alle vijf zitten in de juiste houding. Stilstaand lukt dat nog wel. De amazones moeten het zien vol te houden in stap, draf en galop. De gangen van het paard mogen geen verschil maken. Hoe het paard draaft of galoppeert ook niet. „Het ene paard zit comfortabeler dan het andere, maar met een goede houding kun je alle bewegingen goed opvangen.“ Nu moeten de amazones zich hun nieuwe, verbeterde houding eigen maken. Het moet een automatisme worden. En dat kost tijd. Van den Broek helpt de amazones nog even. Sandy krijgt een compliment. Ze zit keurig. Alleen haar hielen mogen nog iets lager. Dat lukt wanneer ze haar onderbenen meer ontspant. Chaja begint al te lachen als Van den Broek naar haar kijkt. „Ik zit niet recht“, zegt ze. Haar benen liggen ook

Anne-Marie van der Linde-Teunishen

kan haar benen niet goed tegen het zadel leggen. „Er blijft een doorkijkruimte over tussen mijn knie en het zadel.“ En ze zit, vindt ze, niet voldoende op haar achterste. **Barbara van den Broek** wijst erop dat de klacht van Anne-Marie over flapperende benen en 'doorkijkruimte' tussen knie en zadel niet alleen met haar houding te maken heeft. Het is al op te lossen met een ander zadel. Het zadel, een veelzijdigheidszadel, werkt niet mee

niet meer zo netjes. „Zonder beugels gaat het makkelijker.“ Maar Van den Broek blijkt geen voorstander van het rijden zonder beugels. „Wanneer je zonder beugels rijdt, neem je alleen een zittende positie aan. Het is een goede manier om stabiliteit in het bekken te krijgen. Je moet de bewegingen immers met je middel opvangen. Maar met beugels krijg je die combinatie tussen zitten en staan weer en moet je enkel weer de taak als schokbreker op zich nemen. Het is heel anders.“ Chaja moet haar houding dus verbeteren met haar voeten in de beugels. „Leg je onderbeen iets terug“, zegt Van den Broek. „Voel je de bewegelijkheid in je enkel?“ Chaja knikt.

Het grootste struikelblok voor de amazones is grappig genoeg het paard dat ze rijden. Dat van Ella is erg sloom. Ze wil haar onderbenen wel stilhouden, maar moet het dier vrijwel iedere pas aansporen door te lopen. Chaja buigt ook al snel weer voorover. Ze wordt letterlijk uit het zadel getrokken door haar pony. Het paard van Anne-Marie is te heftig en ze zit al gauw weer te ver naar achteren. „Een zitles is daarom altijd een combinatie met een gewone les“, zegt Van den Broek. Ze glimlacht. „Een paard kan niet in balans lopen voordat de ruiter in balans zit. En pas als beiden in balans zijn, ontstaat er harmonie tussen ruiter en paard.“