



VEELVOORKOMENDE PROBLEMEN IN HOUDING EN ZIT

De uitdaging: twee lichamen, één bewegingsgeheel

Als ruiter weten we het belang van een juiste houding en zit. We weten dat we in het ritme mee moeten zitten, met een rechte rug, lange benen en armen die meeveren in de beweging van het paard. Hoe komt het dan dat wanneer we in het zadel zitten het niet als vanzelf gaat? Het managen van twee lichamen, samen in balans, is best een uitdaging.

TEKST: BARBARA VAN DEN BROEK | FOTO'S: BARBARA VAN DEN BROEK & SANNE WIERING

Ieder mens is uniek met individuele anatomische verschillen, aangeleerde houdingen, bewegingsgewoonten en natuurlijke voorkeuren. Ieder paard heeft dat ook. De ene ruiter is van nature soepeler, stabiel en heeft een betere motoriek dan de ander. Ingrediënten die we nodig hebben om goed te kunnen bewegen zijn souplesse, stabiliteit, spierkracht, uithoudingsvermogen, coördinatie en lichaamsgevoel. Ook het paard heeft deze nodig. Met andere woorden; paard én ruiter moeten fysiek fit zijn om optimaal te kunnen bewegen. Goed paardrijden betekent het kunnen managen van twee lichamen, samen in balans, als één bewegend geheel. Er komt dus best veel bij kijken.

Geen gedwongen houding

Zit recht op de zitbeenknoobbels, de onderrug in een lichte holling, de bovenrug in een lichte bolling en de nek in een lichte holling. Vanuit de heupgewrichten liggen de benen soepel langs het zadel. De schouders moeten samen met de armen onafhankelijk mee kunnen bewegen naar de mond van het paard. De denkbeeldige loodrechte lijn door oor, schouder, heup en hak is de basishouding. Daarbinnen zoek je naar jouw balans. Het doel is om het lichaam optimaal te laten functione-

FOCUS OP HOUDING & ZIT

Barbara van den Broek bespreekt in deze serie iedere keer een onderwerp met betrekking tot houding en zit van de ruiter. De onderwerpen die aan bod komen zijn: veelvoorkomende problemen in houding en zit, ruiters met fysieke klachten, houdingen bij werkzaamheden op stal en het verbeteren van het doorzitten.

ren en alle gewrichten en spieren te laten samenwerken. Het moet geen gedwongen houding zijn, maar een kloppend geheel. De zit is immers de basis van goede communicatie tussen ruiter en paard.

“Het moet geen gedwongen houding zijn, maar een kloppend geheel”

Balans

Hoe is jouw balans? Tijdens het rijden kun je proberen oneven licht te rijden. Wissel staan-zit af met sta-sta-zit en je zult merken dat je even uit balans wordt gehaald. Wanneer dit problemen geeft, is het gelijk een goede oefening. Je kunt hierop verschillende variaties verzinnen. De gewoontepatronen van de houding tijdens het dagelijks leven

zijn over het algemeen dezelfde als tijdens het rijden. Zit je bijvoorbeeld met een kromme rug achter de computer, dan zit je waarschijnlijk ook zo op het paard. Door hier kritisch naar te kijken en waar nodig te corrigeren, word je al bewust van je houding en train je de balans tussen de spieren onderling.

Verbeter de controle over je eigen lichaam

Er zijn veel verschillende soorten zit-problemen. Veel voorkomende problemen zijn: houdingen met een te holle of te bolle rug, scheef zitten, onrustige benen en handen. Probeer achter de oorzaak te komen. Mis je souplesse in bepaalde gewrichten, stabiliteit door te weinig spierkracht

in de diepe buik- en rugspieren, coördinatie en daardoor finesse en timing of heb je te maken met een verkeerd aangeleerde houding? De onderliggende oorzaak is vaak het gebrek aan de juiste samenwerking van verschillende spiergroepen. Het bewust leren voelen welke spieren je hoeveel moet aanspannen en welke juist minder, kan het probleem doorbreken. Daarnaast helpt het



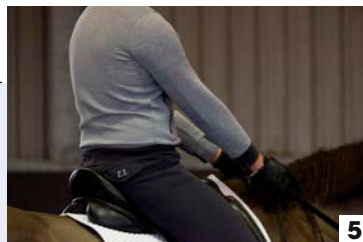
- 1: De amazone zit correct op haar paard.
- 2: Op deze foto heeft de amazone een bolle rug, één van de zitfouten die regelmatig gemaakt wordt.
- 3: De amazone zit met een holle rug.

4. De amazone zit scheef. Iets dat je van achteren heel goed kan zien.

5. De ruiter op deze foto heeft een bolle rug, en houdt daarbij zijn armen gestrekt. Beide zorgen ervoor dat de eenheid met het paard wordt verstoord.

6. De ruiter houdt voor deze foto zijn rug 'hol'.

7. De ruiter zit correct op zijn paard.



om je lichaam te trainen op de onderliggende oorzaak. Ben je te slap, te stijf of te scheef? Ga met oefeningen aan de slag. De samenwerking in het lichaam moet zo zijn dat je soepel en stabiel kunt zitten.

Het paard is de spiegel

Iets nieuws aanleren is één ding, maar een gewoonte veranderen is lastig. Het goede nieuws: het kan! Het begint bij bewustwording en voelen. Waarom rijd ik, zoals ik rijd? Hoe reageert het paard op mijn hulpen? Begrijpt het paard je vaak niet, sta dan kritisch stil hoe je de hulpen geeft. Te hard, te onzeker of met onnodig veel spieraanspanning, waardoor het paard niet begrijpt wat je vraagt. Het paard is de spiegel. Ga bewust voelen wat er gebeurt in je eigen lichaam. Gebruik je, bij een overgang van galop naar draf, alleen de teugelhulp, of is de inzet vanuit je zit en ondersteunen de teugel- en beenhulpen daarbij? Voel welke beweging het bekken maakt in stap, draf en galop. Voel wanneer het binnenachterbeen wordt opgetild in stap. Leer het paard te voelen.

Motorisch leerproces

Je bent tijdens de les aan het tobben met een nieuwe oefening. Je instructeur stapt op je paard, praat en maakt een grapje tussendoor. Ondertussen voert jouw paard perfect de oefening uit, alsof het geen enkele moeite kost. Hoe kan dat? Je instructeur heeft deze oefening al zo vaak gedaan dat het als vanzelf lijkt te gaan. De combinatie van zit-, gewicht-, been- en teugelhulpen volgt zich razendsnel en vanzelfsprekend op, met de juiste timing en met de juiste aanspan-

maken, is er een handig hulpmiddel op de markt. Dit is de Remind voor ruiters. Het apparaatje zit in een polsband en geeft om de paar minuten een trilling. Je wordt tijdens het rijden steeds bewust gemaakt van wat je doet en hierdoor kun je vaak corrigeren. Dit helpt je om een verbeterpunt sneller eigen te maken.

De taak van de ruiter

Streef zoveel mogelijk naar een functionele houding en beweging die voor paard en ruiter de beste samenwerking oplevert. Een soepele,

"Het paard is de spiegel"

ning. Het brein weet precies hoe aan te sturen en de spieren weten precies hoe veel en hoe snel te reageren. Het motorisch leerproces begint met iets nieuws te analyseren, vervolgens te voelen hoe je dit moet uitvoeren in eigen lichaam en daarna heel vaak herhalen totdat het als 'vanzelf' gaat.

Reminder

Om een oude gewoonte te doorbreken en een betere gewoonte eigen te

stabele rug geeft ontspanning naar de heupen, waardoor het bekken de beweging van het paard kan volgen. De benen en armen kunnen daarvoor onafhankelijk gebruikt worden om kleine maar duidelijke aanwijzingen te geven. De bewegingen van het paard vloeien ongedwongen door het ruiterlichaam. Jij zit daarvoor fijner. Voor het paard is dat ook een stuk prettiger. Jij blij én paard blij; dat is wat we willen! ◀



WIE IS BARBARA?

Barbara van den Broek is oefentherapeut Cesar. Dit is een specialist in houding en beweging. Als (lichte tour) ruiter weet ze hoe belangrijk een goede inwerking vanuit de zit is. Ze is zich met de kennis uit haar beroep gaan specialiseren in de houding en zit van ruiters. Als Hippisch Sportoefentherapeut begeleidt ze ruiters naar een optimaal functionerende houding en zit. Haar streven is om ruiters beter in balans te laten zitten, wat een positieve invloed heeft op het lichaam van de ruiter en die van het paard. Kijk op www.houdingenzittepaard.nl voor meer informatie. Wil je meer weten over de remind voor ruiters, zoals beschreven in het artikel, kijk op www.remindvoorruiters.nl