

EVEN VOORSTELLEN

Barbara van den Broek

Van origine is Barbara Oefentherapeut Cesar, wat wil zeggen dat ze in algemene zin specialist is op gebied van houding en beweging. Als ruiter ervaarde ze keer op keer hoe belangrijk een goede inwerking vanuit de zit is waardoor ze zich ging specialiseren in de houding en zit van ruiters. Inmiddels is ze ook Hippisch Sportoefentherapeut en werkt ze veel met de Flexchair om bij ruiters meer bewustzijn te creëren van hun voorkeursohouding en bewegingen. Deze informatie kan ze perfect door vertalen naar een juiste balans op het paard, om een combinatie nog meer een eenheid te laten vormen.

Liane Pool

Liane wil graag leren om nog beter op haar paard te zitten, iets wat voor haar niet makkelijk is vanwege haar stijve rug. "Ik loop hiervoor al jaren bij een fysiotherapeut, maar tot nu toe blijft dit een beperkende factor. Ik wiebel ook met mijn benen en dat vind ik zelf heel storend, omdat ik daardoor ook onbedoeld mijn paard hulpen geef." Voor de instructie te paard heeft Liane de 8-jarige Jewel (v. Ferdeaux) meegenomen waar ze mee in de klasse Z2 rijdt. Naast Jewel brengt ze ook nog een ouder paard uit in de Lichte Tour. ▶



Uitgangspositie

Als specialist in houding en beweging is Barbara om te beginnen benieuwd naar de natuurlijke houding van Liane en vraagt haar om te gaan staan. Het valt Barbara gelijk op dat de bolling in de bovenrug van Liane wat bollter is dan optimaal. "Om dat te corrigeren is het zeker niet de bedoeling om je schouders naar achter te trekken, want dat heeft niets te maken met je rug rechter maken. Bovendien blokkeert dat de verende verbinding met de mond. Wat je wel moet doen is het zoeken naar de verlenging van je wervelkolom. Net alsof je het borstbeen iets schuin omhoog wilt steken. Hierdoor functioneert je rug meer als een geheel, omdat je dan alle wervels recht boven elkaar stapelt. Natuurlijk voelt dit nu nieuw en moet je voelen welke spieren je daarvoor moet aanspannen in welke mate, maar deze houding moet je niet dwingen in een gespannen te zijn." Daarnaast doet Barbara een aantal testjes waaruit blijkt dat er nog wat spanning en verkorte spieren in de bovenbenen van Liane zitten. "Ook dit kan de bewegelijkheid van je onderrug beperken, dus wellicht dat we daar ook aan kunnen werken."



Voorkeurspatronen

Na het voorbespreken is het eindelijk tijd om op de Flexchair te gaan zitten. "De Flexchair laat zien dat je heel mooi recht in het midden zit. We beginnen met een oefening waarbij we de mobiliteit testen van links naar rechts. Een beweging die we ook op het paard maken, bijvoorbeeld in de stap. Door de sensor krijgen we heel veel informatie over je voorkeurspatronen en hoeveel je rug de bewegelijkheid toestaat. Voel je verschil tussen het gaan naar links en naar rechts?" Liane geeft aan dat naar rechts soepeler gaat en dat ze naar links een draai in haar beweging voelt. "Probeer je bovenrug langer te houden als je naar rechts gaat, hierdoor staan je schouders automatisch recht boven je bekken en dat voorkomt inknikken. En dit gaan we proberen te plakken als je de beweging doorzet naar links." De beweging gaat voor Liane steeds gelijk aanvoelen, iets wat we ook op het scherm van de Flexchair kunnen zien. "Ik laat me nu meer meegolven van de ene naar de andere zitbeenknobbel en controleer het minder."

Lage ademhaling

Nu de beweging van voor naar achter. "Dit kan je vergelijken met het lichtrijden. Naar voren is geen probleem is, maar naar achter mag je je onderrug nog iets losser laten. Je bovenrug houdt je lang en je bekken laat je luchtig naar achter gaan." De moeilijkheid wordt nog iets opgevoerd door Liane teugels in haar handen te geven. "Houd je ademhaling laag, want een lage ademhaling zorgt juist voor een optimale samenwerking van je core spieren wat je nodig hebt om je rug goed te laten functioneren en makkelijker dieper in je zadel te zitten."



Dominante been

En dan is de beweging van de galop aan de beurt, die bestaat uit de beweging schuin naar voor en schuin naar achter. "Van het buitenachterbeen spring je in een diagonaal naar het binnenvoorbeen." Naar links gaat Liane heel makkelijk af dus we maken gelijk een sprongetje naar rechts. "Probeer daar je rechterbovenbeen meer te ontspannen, dat is echt je dominante kant en die wil graag meedoen. Alles wat je op de Flexchair ziet, dat zie ik straks terug in je rijden omdat dat je voorkeurspatroon is. Juist daarom is het super handig om dit zo op de grond eerst te oefenen als er nog geen moeilijkheid van het paard aan te pas komt. We zijn nu met je houdingsspijeren aan de slag geweest en net als met alle spieren moet je deze trainen en sterker maken. Ook overdag kan je deze spieren bijvoorbeeld tijdens het zitten achter de computer trainen door regelmatig je rug langer te maken tegen de rugleuning. Wanneer je dit dagelijks toepast, wordt de houding steeds meer eigen en geeft het meer winst tijdens het rijden."



Terug naar het gevoel

In stap begint Barbara gelijk te vertellen wat de bedoeling is van deze training. "Dat gevoel wat je op de Flexchair had toen het zo lekker soepel ging dat willen we nu terughalen in het rijden. Dus ga om te beginnen maar even voelen of de binnenzijde van je bovenbenen ontspannen zijn en of je recht op het bekken zit, zodat de zitbeenknobbels de gelegenheid hebben om de beweging van je paard te volgen. Onderrug lekker ontspannen." Liane geeft aan dat ze voor haar gevoel minder gelijk zit dan net op de stoel. Barbara bekijkt de combinatie van alle kanten en instrueert Liane om halt te houden. "We gaan even terug naar de oefening die je daarnet op de stoel hebt gedaan waarbij je

het bekken naar voren en weer naar achter laat kantelen. Naar voren gaat makkelijk en naar achter moet je proberen om je bovenrug boven het bekken te houden. Laat de beweging dus meer doorvloeien vanuit een bewegelijke onderrug. Verklein deze beweging steeds een beetje meer tot je precies voelt dat je recht boven je bekken zit. Ja daar! Nu gaan we ook de oefening van links naar rechts een keer terughalen. Dat je daarin bewust voelt wat precies het midden is." Liane geeft aan dat ze voor haar gevoel nu recht zit waarop Barbara bevestigend knikt. "In stilstand is dat een stuk makkelijker en nu is het de kunst om dit zo te houden tijdens de beweging van het paard."





Bewust blijven voelen

Volgens Barbara heb je drie elementen: "Het paard, het zadel en jij en dat moeten we met elkaar in balans brengen. Je zat net echt niet heel scheef behalve dat ik zag dat je je rechterbeen te veel wilde sturen net als zojuist op de Flexchair, maar het is belangrijk dat recht voor jou ook recht voelt. Alleen dan kan je dit straks zelf doorvoeren in je eigen rijden. Als je dan weer gaat stappen probeer je dat gevoel in je bekken vast te houden naast de ontspanning in je onderrug en de verlenging in je bovenrug. Heel bewust voelen dat je benen enkel nodig zijn bij het geven van hulpen." Ook als Liane verdergaat met het losrijden van haar paard en aandraaft is het advies van Barbara om telkens weer te checken of deze punten nog in orde zijn.



"Het paard, het zadel en de ruiter in balans brengen"

Aanspanning versus ontspanning

Liane kijkt een pasje opzij en Barbara geeft direct aan dat ze de aanspanning die oefeningen als wijken vragen wel zo veel mogelijk uit een lang been moet uitvoeren. "Tijdens het wijken heb je een hulp nodig en moet je spieren aanspannen en vervolgens weer ontspannen. Dat is op zich al een ding, maar let er ook op dat je in die aanspanning van die hulp niet je heup en knie gaat optrekken. Oefen dat nog een paar keer zodat je gaat voelen dat je hierdoor beter de veer in je eigen beweging kunt houden. Anders verkort je dermate wat de afvloeien van de beweging in jouw lijf juist moeilijker maakt."



Bovenbenen los

Als Liane aangeloppeert is het volgens Barbara belangrijk om te voelen wat de beweging van het paard met je doet. "Zodat je voelt hoe jij dit in je lichaam moet opvangen om één te zijn in de beweging. Hoe meer je bovenbenen aanspannt, hoe minder de vrijheid van de beweging van het bekken is en dus ook van je onderrug. Die deinende beweging kan je alleen maken als je bovenbenen dit toestaan. Je voelt nu je meer de binnenkant van het bovenbeen ontspant, dat vanzelf die veer ontstaat. De beweging die nodig is om de beweging van het paard af te vloeien is op- en neerwaarts. Ik weet dat je graag je benen stiller wilt houden dus dit klinkt nu een beetje gek, maar probeer maar om daar de beweging te voelen. De neerwaartse beweging zal je been namelijk nooit onrustig laten lijken, maar wel de zijwaartse of voorwaartse."



Bekken bewegen

Het is niet voor niets dat Barbara eerst de focus legt op het ontspannen van de bovenbenen, want deze zijn vervolgens nodig om meer beweging in het bekken te krijgen. "Voornamelijk in galop wil je de beweging vanuit je heupgewricht toestaan. Hoe meer de heupen de beweging laten doorvloeien, hoe stiller de bovenrug en je benen zullen zijn. En die beweging kan je alleen toestaan als je bovenbenen los zijn. In de opwaartse fase mag het heupgewricht nog meer meeveren naar voren. Als het kan mag je je teugels in één hand nemen en je binnenhand op je heup zetten. Zodat je voelt wat daar beweegt en welke hoek je bekken maakt met name in de opwaartse sprong."

De oefening heeft het juiste effect, want het lukt Liane steeds beter om mee te bewegen.

Finetunen

"De draf is een heel andere beweging, veel sneller, maar voel die neerwaartse beweging in je benen. Je hebt al heel veel winst geboekt in de bewegelijkheid van je heupgewricht en de ontspanning in je bovenbeen. Waar ik als laatste nog aan wil werken is de hamstring in je rechterbeen die graag wil verkorten waardoor je knie van je zadel loskomt. We willen dus dat je rechterkant meer tegen je zadel aan blijft plakken, maar zonder te verkrampen. Ga ook eens een pasje verruimen. Veel mensen gaan zich dan vastzetten om maar niet te veel te bewegen, maar laat die beweging juist doorvloeien door je lichaam. Mooi recht met je bovenrug boven je bekken blijven. Let daarbij op dat je niet meer (been)hulpen geeft dan nodig. Je kan ook met minder hetzelfde bereiken. Probeer het meer te zoeken vanuit je eigen aanspanning, waardoor de afvloeiing groter wordt en je haar een voorwaartse impuls blijft geven. Het spelen met je eigen lichaamsaanspanning kan er prima voor zorgen dat ze mooi voorwaarts blijft. Dan wil ik nog een klein detail aanpassen. Jouw beugel wil een beetje draaien waardoor de druk op jouw middenvoetsbeentjes en enkel niet helemaal symmetrisch is. We willen de beugel precies onder de bal van je voet. Ik ben benieuwd of door deze aanpassing jouw benen nog symmetrischer kunnen bewegen." Deze verandering heeft direct een positief effect. ►



“Eyeopener”

Liane: “Ik vond het echt een super leerzame les. Zelf zocht ik de oplossingen op een hele andere wijze dan ik nu geleerd heb. Dit heeft mij laten zien dat ik meer met mijn zit moet rijden dan met mijn benen, waardoor ik deze een stuk stiller kan houden. Dat was natuurlijk iets wat ik vooraf graag wilde bereiken. Door meer te bewegen in mijn bekken kan ik mijn paard mooier en groter laten bewegen. Dat is echt een eyeopener en daar ben ik heel blij mee. Ook thuis ben ik verdergegaan met de tips van Barbara. Op allebei mijn paarden let ik beter op de verlenging van mijn bovenrug en het meebewegen met een ontspannen bekken en benen. Enkele dagen na de les



had ik wedstrijd met Jewel. Ik had als doel om het geleerde in de praktijk te brengen en vanuit mijn zit te rijden. Dat lukte al best goed en resulteerde in bijna 68% en mooie cijfers voor mijn houding en zit!”

“Bewustwording”

Barbara: “Ik vond het mooi om te zien hoe de ontwikkeling in de les ging en zeker hoe het paard daarop reageert. De kunst van het rijden is wat Liane zegt: meer bewustwording van de hulpen



vanuit je zit. Dat is veel minder dan we van nature geneigd zijn om te doen, maar meer de balans en finesse zoeken in hoe je het doet. Waar je wat aanspant en loslaat. Door de beweging die het paard maakt zo optimaal te laten doorvloeien in al die spieren en gewrichten van het hele lichaam. Dat is de kunst van het rijden en daarin zijn we nooit uitgeleerd. Voor jou is het voornamelijk finetunen om de bovenrug mooi lang te houden en de onderrug te blijven ontspannen. Ik zou adviseren om wat mobiliserende oefeningen voor de strekking in je bovenrug te doen en wat rekoefeningen te doen voor je hamstrings en binnenkant van je bovenbenen, zodat het makkelijker wordt om de beweging te blijven voelen.”

DEZE LES TERUGKIJKEN?

Kijk deze les als abonnee **gratis** terug op dehoefslag.nl. Wist je dat er veel Premium-video's en artikelen op de Hoefslag site staan? Deze zijn gratis te zien en lezen voor Hoefslag-abonnees. Log in met je emailadres via de button Hoefslag#United (rechts bovenaan op de website) en bekijk vanaf nu iedere dag alle premium-content. Lukt het niet om in te loggen? Stuur dan een mailtje naar hoefslag@mediaprimair.nl, wij helpen je graag! Nog geen abonnee? Op www.paardenmagazines.nl vind je alle informatie. Als abonnee maak je ook kans op heel veel cadeautjes, boeken, entreetickets, kleding, gadgets en noem maar op.



Met dank aan Whis



• WHIS
Instructieset

OOK EEN KEER KANS MAKEN OP EEN PRIVÉLES VAN
EEN PROF? HOUD ONZE WEBSITE WWW.DEHOEFSLAG.NL
EN DE KOMENDE UITGAVEN VAN HOEFSLAG IN DE GATEN.