

Zo word je een betere .t ruiter

Veel ruiters zijn bijna dagelijks bezig met het trainen van de spieren van het paard, maar vergeten hun eigen lichaam. Terwijl de houding van de ruiter van essentieel belang is voor correct paardrijden. Hoog tijd om zelf aan de slag te gaan! Fysiotherapeut Francis Gommans helpt je op weg.

Tekst: Francis Gommans / NVFD • Fotografie: Bertha Willems

Als een ruiter in het zadel uit balans raakt, heeft dat direct invloed op de balans van het paard. Een scheefzittende ruiter heeft een asymmetrische belasting op de zitbeenknobbels en via het zadel ook een asymmetrische belasting op de rug van het paard. Daarnaast geldt hoe onafhankelijker de zit, hoe beter de hulpen doorkomen. Een dierenfysiotherapeut kan de rug van het paard soepel maken, maar wanneer de ruiter een slechte zit heeft, kan dat bij de paardenrug zorgen voor terugkerende problemen. Daarom is de training van de ruiter net zo belangrijk als de training van het paard. Dierenfysiotherapeuten zijn in hun basis altijd fysiotherapeut voor mensen; door deze sterke combinatie kan het beste uit de training van het paard worden gehaald!

VOORWAARDEN

Om tot een goede houding in het zadel en een onafhankelijke zit te komen, zijn er bepaalde voorwaarden nodig, namelijk: beweeglijkheid, kracht, balans, stabiliteit, coördinatie en bewegingsgevoel ofwel proprioceptie. Rompstabiliteit, ook wel core stability genoemd, is

een essentiële voorwaarde om goed in het zadel te kunnen blijven zitten. Dit vergt een bepaalde mate van balans, maar ook van kracht in de rug- en buikspieren en de samenwerking hiertussen. Daarnaast moet onze rug wel soepel blijven, want het moet ook als schokdemper kunnen fungeren, vooral tijdens het doorzitten. Als de rug heel stijf is en geen schokken kan opvangen, krijgen zowel de ruiter als paard deze klappen te verwerken in hun rug.

MAATWERK

In dit artikel hebben we een selectie gemaakt van een aantal basisoefeningen die voor iedere ruiter belangrijk zijn, van jong tot oud. Heeft jouw lichaam meer maatwerk nodig? Vraag dan eens je (dieren) fysiotherapeut om jou te onderzoeken en op basis van die bevindingen voor jou specifieke oefeningen op te stellen. Een dierenfysiotherapeut bij jou in de buurt vind je via www.nvfd.nl.

OEFENING 1

Je zult vast wel eens van je instructeur te horen krijgen: "Kijk waar je heen gaat." Dit is heel belangrijk voor de finetuning van het stuurwerk: zodra jouw hoofd draait, volgen je schouders automatisch een klein beetje en komt er meer druk op de zitbeenknobbel aan de kant waar je naartoe kijkt. Probeer dat maar eens uit als je op de stoel zit; leg je handen onder je zitbeenknobbels en draai je hoofd naar één kant. Meer druk op één zitbeenknobbel betekent meer lichaamsgewicht op die kant, dus zal het paard, dat altijd probeert onder ons zwaartepunt te blijven, ook die kant op gaan.

Maar soms wil je gewoon je hoofd kunnen draaien, zonder dat je die kant op wil. Dan moet je in staat zijn om de nekwrvels wél te draaien, maar de borstwrvels niet mee te laten gaan. Dan heb je het dus over een onafhankelijke zit. Daar gaat deze oefening over.

Zittend op de bal draai je je hoofd zover mogelijk naar links, zonder dat je schouders meegaan met de beweging. Je houdt je schouders doodstil. Daarna doe je hetzelfde als je je hoofd naar rechts draait. Moeilijk? Herhaal dit dan één minuut lang en doe dat twee keer per week.

»



OEFENING 2



Een andere oefening met het hoofd is belangrijk voor een rechte zit. Trek je kin in en beweeg je hoofd over een horizontale lijn naar achter, zodat je nekwrvels boven elkaar komen te staan. Houd vijf tellen vast en herhaal dat vijf keer. Als je altijd met je hoofd naar voor gestoken paardrijdt, kun je vroeg of laat last krijgen van je nek. Deze oefening helpt je nekwrvelkolom te stabiliseren.

OEFENING 3



Ruiters kunnen veel fout doen met hun schouders: te ver naar voren, te hoog opgetrokken, te verkrampt en soms te ver naar achter. Deze oefening helpt je om je schouders soepel te maken zodat ze de teugels makkelijk kunnen volgen. Ook verbeter je de proprioceptie door je bewust te worden van de positie van je schouders.

Trek je schouders op richting je oren, laat ze daarna zo ver mogelijk zakken. Trek vervolgens je schouders zover mogelijk naar voren en daarna zo ver mogelijk naar achteren, alsof je je schouderbladen tegen elkaar wil drukken. Herhaal dit vijf keer. Draai daarna vijf keer grote rondjes vooruit met je schouders: van boven naar voor, naar onder, naar achter en weer naar boven. Daarna maak je vijf rondjes achteruit: naar boven, naar achter, naar onder, naar voor en weer naar boven. Ontspan je schouders door ze omhoog te laten hangen en probeer het midden te vinden tussen voor en achter. Houd je schouders in die positie en breng je hoofd, zoals bij de vorige oefening, iets naar achter zodat je oren recht boven je schouders staan. Dit is de houding die je op je paard wil hebben voor een correcte zit in het bovenlichaam.

»

Interessant?
De volgende keer
volgen meer
oefeningen voor je
buikspieren!

OEFENING 4

Zowel mensen als dieren zijn rechts- of linkshandig. In het rechtrichten van paarden proberen we hier meer symmetrie in te krijgen. Maar voor de ruitershand is het ook belangrijk dat je niet met een hand heel sterk inwerkt en met de andere hand een stuk minder. Je wilt graag gelijke druk op twee teugels. Jouw fysiotherapeut kan middels een apparaat je handknijpkracht meten. Blijk je nu veel verschil te hebben tussen links en rechts, dan kan deze oefening je gaan helpen. Je wilt natuurlijk niet met kracht inwerken in de paardenmond, maar je kunt je sterke

hand niet slapper maken. Wel kun je de slappere hand sterker maken om daarmee symmetrie te krijgen en betere proprioceptie bij de drukverdeling op de teugels.

Neem een balletje dat net zacht genoeg is om iets in te kunnen drukken, maar wel veel weerstand geeft, zodat je veel kracht moet zetten om hem in te kunnen drukken. Oefen dit drie keer per week. Je kunt starten met drie keer tien maal indrukken. Oefen dit net zo vaak totdat je met links en rechts even gemakkelijk het balletje kunt indrukken.



OEFENING 5

Ook een handige oefening voor ruiters: bekkenkantelingen in zit. Breng je bekken zover mogelijk voorover en achterover. Doe dit tien keer. Zoek daarna precies het midden op. Dit is de houding die je in het zadel moet aannemen. 🐎

