

Kom uit die stoelzit!

Op een paard zit je heel anders dan op een bank of een stoel. Toch? Er zijn ruiters die daar wat meer moeite mee hebben en letterlijk een 'stoelzit' ontwikkelen. En dat is niet zo fijn. Met enkele eenvoudige en zeer effectieve oefeningen van houding- en zitkenner Roos Dyson ligt de oplossing echter binnen handbereik.

TEKST: PATRICIA LOURENS-STRIEGEL | FOTOGRAFIE: LONNEKE RUESINK | NATASJA DEN HOLLANDER

Als instructrice heeft Roos Dyson zich gespecialiseerd in de houding en zit van de ruiter. Ze legt uit wat er precies in het lichaam van de ruiter gebeurt bij een stoelzit: "Het bekken wordt te ver naar achteren gekanteld waardoor de benen naar voren worden gestoken in plaats van dat ze onder het lichaam zijn. Doordat de benen naar voren gaan, kun je geen gebruikmaken van het scharnierpunt in je heupgewricht.

Dit scharnierpunt is belangrijk om de bewegingen van je paard op te vangen. Doordat je achterover zit, blokkeer je ook het juiste ruggebruik van het paard en kan hij niet met een fijne aanleuning lopen."

LEUNING NODIG?

Roos vertelt verder: "Zoals de naam al zegt, is een stoelzit eigenlijk letterlijk alsof je in een stoel zit. Ik zeg altijd dat bij een ruiter met de

juiste rijkhouding het paard onder hun vandaan kan worden getoverd; ze staan dan in balans op de grond. Stel dat je een foto maakt en het paard hierop uitgumt, dan 'staat' de ruiter. In het geval van een stoelzit heb je de leuning van een stoel nodig om niet achterover te vallen. Daardoor kun je in stoelzit ook niet goed mee gaan met de voorwaartse beweging van je paard. Wat je verder regelmatig hoort van ruiters met een stoelzit is dat hun paard zo zwaar



Deze amazone doet bewust een stoelzit na. Het effect op het lopen van het paard is duidelijk te zien, hij kan niet meer met een fijne aanleuning lopen.



Een correcte houding met een goede rompstabiliteit heeft een positief effect op het paard. De amazone kan stiller zitten en beter meebewegen met het paard.

AAN DE SLAG!

Herken jij je als ruiter in het bovenstaande beeld van de stoelzit? Weest gerust, er is wat aan te doen! Roos heeft een paar eenvoudige oefeningen waarmee je zelf thuis of op stal aan de slag kunt. Handig als je geen tijd hebt om drie keer in de week naar de sportschool te gaan, maar wel je houding en zit wilt verbeteren.

OP HET PAARD

- Controleer eerst of je voeten goed in de beugel zitten. De bal van je voet moet in de beugel steunen zodat je recht naar beneden je steunpunt kunt zoeken en niet via je tenen je voeten naar voren duwt.
- Een goede balansoefening is van been wisselen door twee keer te staan in plaats van twee keer te blijven zitten. Val je hierbij achterover? Dan is je 'sta-moment' niet in balans en zit je achter de beweging.
- De verlichte zit is het tegenovergestelde van een stoelzit en is zeer geschikt om regelmatig in de training mee nemen. Dat kun je zelfs eerst op de grond oefenen. Hiermee moet je jezelf in de goede positie brengen zonder steun van je paard. Om te zien of je balans goed is,

kun je iemand ter controle een klein duwtje laten geven. Daarna ga je de verlichte zit oefenen op het paard. Zodra je balans in de verlichte zit goed is, kun je opnieuw leren lichtrijden door van het staan naar het zitten te gaan, in plaats van het zitten naar het staan.

THUIS & OP STAL

- Trek regelmatig je navel in. Zoek het gevoel van je diepe buikspieren op. Heel simpel, maar wel effectief.
- Ga voorzichtig op een grote (skippy) fitnessbal zitten met je voeten los van de grond. Zorg dat je op de bal een beetje wiebelt en niet te stil zit. Hiermee pak je de balansspieren aan.
- Een squat is een zeer goede oefening om je core stability te trainen. Zet je hakken op de grond en zak vanuit de heupen met je billen naar achteren en naar beneden. Zo ver als je kunt. Met de squat kun je het scharnierpunt van je heup leren vinden. En het voordeel: squatten kun je echt overal! Bijvoorbeeld als je de peesbeschermers aan doet, je veters strikt, of een borstel van de grond pakt. Mogelijkheden genoeg.

is in de hand. Dat komt omdat je druk naar voren creëert als je achterover zit, wat ervoor zorgt dat het paard als het ware in je hand wordt gedrukt.”

HET ONTSTAAN VAN DE STOELZIT

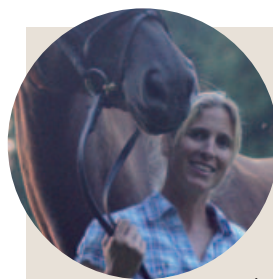
De ontwikkeling van een stoelzit heeft verschillende oorzaken. Roos leg uit hoe een stoelzit kan ontstaan: “Sommigen hebben nu eenmaal aanleg voor een bolle rug, waarbij het bekken van nature naar achteren is gekanteld. Anderen denken dat ze op een paard moeten 'zitten' in plaats van een correcte ruiterhouding aannemen die zich bevindt tussen staan en zitten in. Je hoort regelmatig een instructeur in de les roepen 'achterover zitten' of 'terugzitten'. Dit heeft meestal als gevolg dat iemand zo ver achterover gaat zitten dat ze achter de beweging komen. Een stoelzit is ook vaak het gevolg van te weinig core stability, oftewel rompstabiliteit. Met name de diepe buikspieren zorgen voor de stabiliteit in je romp. Ruiters met een stoelzit gebruiken niet op de goede manier hun buik- en rugspieren. Door je rugspieren iets meer aan te spannen en de diepe buikspieren te trainen,

kun je beter de bewegingen van je paard volgen en kom je uit de stoelzit.”

BALANS- EN BEWEEGSPIEREN

Als ruiter zijn we ons soms niet genoeg bewust van ons eigen lichaam. Wist je bijvoorbeeld dat we voor een correcte houding en het opvangen en meegaan met de bewegingen van je paard twee soorten spieren gebruiken? Roos: “De spieren vlakbij je wervelkolom noemen we je balansspieren. Deze zorgen voor je eigen balans op het paard; je core stability. Daarnaast hebben

we nog de oppervlakkige buik- en rugspieren, dat zijn je beweegspieren. Als ruiter maak je niet zozeer zelf een beweging, maar moet je vooral de beweging van je paard kunnen opvangen. Op het moment dat de balansspieren niet goed werken, gaan de beweegspieren het overnemen om je in balans te houden. Dat is ook het geval bij de stoelzit. Het zorgt ervoor dat je je spieren meer moet aanspannen en je alle bewegingen niet meer fijn kunt volgen. Ook wordt het daardoor moeilijker om je handen en benen stil te houden.”

**WIE IS ROOS DYSON?**

Roos is een ZZ-Zwaar dressuuramazone en Deurne gediplomeerd instructrice die zich heeft gespecialiseerd in houding en zit. Vanuit haar eigen kennis en ervaring heeft ze haar bedrijf Gepaard Met Een Lach opgericht.

In haar lessen en clinics staan Houding, Balans en Inwerking (HBI) en de harmonie tussen ruiter en paard centraal.

www.gepaardmeteenlach.nl