



VEELVOORKOMENDE PROBLEMEN IN HOUDING EN ZIT (3)

Ruiterfitheid... hoe fit ben jij?

We zorgen dat het de paarden aan niets ontbreekt. Met een uitgebalanceerd trainingsprogramma, voldoende vrije beweging, het beste voer, op tijd naar de hoefsmid, de fysiotherapeut komt regelmatig langs, maar hoe zit het met jou? Heb jij voor jezelf net zo een mooi uitgedacht schema? Immers je vormt samen met je paard een team? Dus: hoe fit ben jij?

TEKST: BARBARA VAN DEN BROEK | FOTO'S: BARBARA VAN DEN BROEK

Het is goed dat er aandacht wordt besteed aan het belang van fysieke fitheid. Dit is de brug naar een betere houding en zit en daardoor een fijnere inwerking op het paard. Voor het paard heel fijn. En ook voor de ruiter. Een soepel bewegend lichaam met de juiste spierwerking, zit beter in balans, wordt minder snel moe en het is veiliger omdat je sneller kunt anticiperen op een schrikreactie van het paard. Ook is de kans op klachten aanzienlijk minder.

Meeliften of actief bijdragen

Een goed opgeleid, fit paard beweegt los en ontspannen door zijn lijf, met souplesse, takt en afdruk in de beweging, is in balans in een mooi gedragen zelfhouding en voert de oefeningen uit zonder overmatige aanspanning of verlies van ritme. Tijdens de opleiding van dit paard is er veel aandacht besteed aan het optimaliseren van balans, souplesse, stabiliteit, coördinatie, snelheid, uithoudingsvermogen en spierkracht. Voor ons geldt precies hetzelfde. Om een betere ruiter te worden, moet je het lichaam optimaliseren. Dat maakt het rijden nog leuker. Natuurlijk is paardrijden op zich al een goede sportieve bezig-

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.

heid, het is alleen niet voldoende om alle bovengenoemde vaardigheden in eigen lichaam als vanzelf op pijl te krijgen. Iedere beweging van het paard wordt door ons lichaam

beetje uit balans gehaald. De spieren die zorgen voor stabiliteit moeten telkens corrigeren om de balans te bewaren. Tijdens het rijden maken we geen grote bewegingen als in veel andere sporten. Het draait juist om kleine, snelle bewegingen om gericht en juist getimed een hulp te geven. Hier is snelheid van het kunnen aan- en ontspannen van spieren en coördinatie voor nodig. We zitten lang in dezelfde houding, het liefst netjes rechtop, waar uithoudingsvermogen en spierkracht van de houdingspijlen voor nodig is. Algehele conditie is belangrijk, omdat wanneer je moe wordt de reactiesnelheid afneemt en andere spieren gaan compenseren.

“Een onstabiele romp zorgt ervoor dat je met je benen gaat klemmen”

opgevangen en tegelijkertijd geabsorbeerd en omgezet in energie. Een soepele wervelkolom en gewrichten moeten deze bewegingen kunnen toestaan.

Om stevig in het zadel te kunnen blijven zitten moet er voldoende stabiliteit zijn. Door de bewegingen van het paard worden we steeds een

Rompstabiliteit

Waarom is stabiliteit van de romp belangrijk? De spieren van de romp zijn het startpunt van vrijwel alle bewegingen. De stabiliteitsspijlen geven steun, sturing en beweging aan de wervelkolom. Alleen vanuit een stabiele basis kunnen de bewegingen naar armen en



1



2



3

1: De superman > Til 1 been en tegenovergestelde arm op. Houdt de rug lang, de buikspieren aangespannen. 5 seconden vasthouden, en wissel dan van been. Herhaal 10x.

2: Planken > Wanneer je een beetje competitief bent ingesteld is het ook soort van leuk. De oefening is namelijk relatief snel te verbeteren. Ga op je buik liggen met de onderarmen 90 graden gebogen, ellebogen recht onder schouders. Til het bekken van de grond. Span de bil- en buikspieren aan zodat de lage rug niet hol wordt. Bovenrug blijft lang. Houdt vol tot het maximaal aantal seconden. Herhaal 3x. Probeer het op te bouwen naar 1 minuut. Wanneer deze te zwaar is, begin gesteund op de knieën in plaats van de tenen.

3: Side plank > Hiermee oefen je oa de schuine buikspieren en heupspijlen. Een goede oefening wanneer je de neiging hebt om scheef te zitten. Ga op je zij liggen met elleboog recht onder de schouder. Til bekken van de grond tot een rechte lijn. Ook hier hou je het vol zolang het lukt. Herhaal 3x. Daarna de andere kant.



4: Let tijdens alle oefeningen op de ademhaling. Concentreer je op wat je doet.

- Ga op de bal zitten, zorg dat je voeten stevig op de grond staan. Til om en om een voet van de grond. Herhaal 20x. Voel het verschil wanneer je de oefening uitvoert vanuit een slappe houding of een actieve houding. Groot verschil he?
- Ga zitten op de bal, til de armen opzij op. Rol de bal voorzichtig iets naar achteren, zodat je voeten van de grond komen en blijf dan zitten. Voel ook hier het verschil wat de juiste aanspanning in eigen lichaam voor een effect heeft op je balans.
- Liggend op de rug, bal onder onderbenen. Til het bekken van de grond tot een rechte lijn van schouders tot voeten. Kruis armen voor de borst. Breng bekken stukje omlaag en weer omhoog. Herhaal 10-20x.
- (foto): Ga in de hurken voor de bal zitten en rol over de bal, tot de handen op de grond komen. Loop stapje voor stapje op de handen naar voren, zolang je de bal onder controle kunt houden. Zorg voor voldoende aanspanning van de buikspieren. Hou 10-20 seconden vol en loop weer terug, herhaal 5x.

5: Wanneer de vorige oefening makkelijk gaat, is deze wat zwaarder en lastiger voor het evenwicht. Til om en om 1 been op. Tip: bij het optillen van het been, rol de bal iets onder je zwaartepunt. Herhaal 10-20x.

6: Tijdens het optillen van een been zoals in de vorige oefening, buig je tegelijkertijd de heup en knie. 5x te herhalen, daarna het andere been. Een goede oefening om de spieren rond de heupen te versterken.

7: Een testje. Houd je ergens aan vast of laat iemand je helpen. Lukt deze? Super knap. Je lichaam werkt als totaliteit en je bent mooi in balans.



benen optimaal aangezet worden om ontspannen te bewegen. Dat is precies wat een onafhankelijke zit inhoud. Om deze onafhankelijk zit te ontwikkelen, heb je controle over je eigen lichaam nodig. Hoe beter de controle, hoe duidelijker, gericht en lichter de hulpen gegeven kunnen worden. Een stabiele maar flexibele romp is de basis van deze controle. Een onstabiele romp zorgt ervoor dat je met de benen gaat klemmen of de teugels nodig hebt voor steun. De armen en benen moeten onafhankelijk kunnen bewegen. Dan haal je de ruis op de lijn weg en wordt de communicatie helder.

Discipline

Er is één probleem waar we met zijn allen mee te maken hebben en dat is tijd. Om naast werk, gezin en het paardrijden ook nog extra tijd in te plannen voor een workout, is best een uitdaging. Gelukkig is er goed nieuws, dat alleen een beetje discipline vergt: thuissporten! Lekker in je eigen geplande tijd. Vind je het ongezellig om alleen te sporten, probeer dan een paar stalgenoten bij elkaar te krijgen. Ook leuk om de ontwikkeling van elkaar waar te nemen. Begin maar eens 2 keer per week met 25 minuten. Maak voor jezelf een plan met een doel wat motiveert.

Stel je eigen workout samen

Het doel van de training is om het hele lichaam te optimaliseren waardoor je fijner kunt paardrijden. Stel een programma samen wat past bij jouw lichamelijke fitheid. Zoek uit



8

Ga tijdens appen of tandenpoetsen op 1 been staan, dan oefenen je tegelijkertijd.

op welke vlakken van de vaardigheden er verbeterpunten zijn. Kies een aantal spierversterkende oefeningen. Voeg daarbij iets toe om aan het uithoudingsvermogen te werken. Bijvoorbeeld hardlopen, fietsen of touwtje springen. Touwtje springen is niet alleen goed voor je conditie, ook ter verbetering van snelheid, coördinatie en stabiliteit. De armen en benen doen het werk en de romp blijft stabiel. Varieer in snelheid en wissel rechter- en linkerbeen af. Ook is het belangrijk om aan je souplesse en lenigheid te werken. Oefeningen hiervoor staan beschreven in het vorige artikel van deze reeks "fysieke klachten in het zadel".



Te stijf rond de heupgewrichten? Dit is een voorbeeld van het rekken van de spieren rond de heupen. 5x 10 seconden.

Op de bal

Oefenen op de bal is voor ruiters heel functioneel. Paard en bal bewegen onder je en steeds moet je corrigeren om in balans te blijven. Om balans te herstellen worden veel kleine spiertjes geactiveerd om te stabiliseren. Je kunt niets verdoezelen dus hier komt naar voren hoe het daadwerkelijk is gesteld met je balans. De ultieme uitdaging dus. Voel hoe het lichaam de balansverstoring kan oplossen. Wordt bewust wat het effect is van je houding! Heb je een fitnessbal van ongeveer 70 cm? Zorg dat je een beetje de ruimte hebt voor je eigen veiligheid. En trainen maar!

Doel bereikt

Merk je dat je na een paar weken sterker en fitter bent geworden en dat daardoor de oefeningen steeds gemakkelijker gaan? En nog belangrijker, gaat het rijden beter? Want daar was het uiteindelijk om te doen. Kun je beter je balans bewaren, soepeler meeveren in de beweging van het paard, raak je minder snel buiten adem en ben je een actief teamlid? Het doel is bereikt. ◀



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.houdingenzitpepaard.nl voor meer informatie. Wil je meer weten over de remind voor ruiters, zoals beschreven in het artikel, kijk op www.remindvoorruiters.nl