



Punktur over zitles

“Onzin natuurlijk, wie heeft er nou zitlessen nodig? Iedereen weet toch hoe hij moet zitten? Je zit de meeste uren van de dag, dus dat kan je wel. Sterker nog: Bij de meeste beroepen in Nederland zit je meer dan de helft van de tijd. Toch komt een hernia, als beroepziekte, meer voor bij beroepen waar alleen gezeten wordt, dan bij beroepen waar zwaar gedragen moet worden. Zou zitten dan toch geen aangeboren vaardigheid zijn?”

Heel veel automobilisten hebben rugklachten als ze te vaak, te veel autorijden. Blijkbaar zijn er meer manieren om te zitten en zijn sommige manieren slecht voor het lichaam. Vreemd eigenlijk, dat er op school, bij voorbeeld bij lichamelijke opvoeding, aan deze veel gebruikte houding niet meer aandacht besteed wordt. Veel mensen weten niet eens hoe ze moeten zitten, zonder rugpijn te krijgen. Het gevolg is, dat je pas voor de eerste keer zitles krijgt als het fout is gegaan. Sommige mensen moeten daardoor na meer dan 30 jaar hun foute houding afleren en de goede aanleren.”

Bij Punktur zijn wij daarom van mening dat mensen die voor het eerst bij ons op het paard komen een zitles nodig hebben. Want goed zitten is helemaal niet logisch.

Veel mensen zitten op een paard met hun bekken zodanig gekanteld dat ze het gewicht van het bovenlijf niet dragen met hun bekken, maar met de bilspieren. Het gevolg is dat het bovenlichaam in balans moet worden gehouden door de rugspieren. Voor het paard kost het dan veel moeite kost om zijn, of haar, balans onder de balans van de ruiter te houden. Vergelijk het met het in evenwicht houden van een cent, plat en op zijn kant.

Goed zitten betekent, zowel op een stoel als op een paard, zitten op je zitbeentjes. De zitbeentjes zijn een onderdeel van het bekken en zitten achter het schaambeentje, maar voor de bilspieren.

Goed op je paard zitten is fijn voor de ruiter en het paard, maar het heeft ook nog een andere functie. Zoals hierboven al gezegd is moet het paard het balanspunt onder dat van de ruiter houden, om de ruiter te dragen. Dit betekent dat als de ruiter dit balanspunt verplaatst, dat het paard het balanspunt ook moet verplaatsen. Door de zitbeentjes als een vast raakvlak met het paard te kiezen kan de ruiter het paard sturen, door alleen maar het balanspunt te veranderen. Dus door goed te zitten, kan de ruiter het paard eenvoudig en helder sturen met het balanspunt.

Goed zitten is dus voor de ruiter van belang om het lichaam goed en gezond te houden, voor het paard minder vermoeiend en daarom fijner, maar ook nodig voor heldere communicatie van ruiter naar paard.

Zitten doe je met je bekken zo gekanteld, dat je met je zitbeentjes op het zadel zit. Daardoor zit je zwaartepunt (balanspunt) recht boven je zitbeentjes. Met je zitbeentjes heb je contact met je paard. Zit je er niet meer op, dan kan je er ook niets mee duidelijk maken aan je paard. Je zitbeentjes zijn botten, dus om er iets mee te zeggen heb je spieren en een gewicht nodig.

Je kan je voorstellen, dat een sterk iemand je kan heffen met een hand. Dat moet dan wel in het midden onder het lichaam gebeuren. Hetzelfde geldt als je horizontaal ligt. Midden onder je lichaam kan je in balans opgetild worden. Als je vanuit deze twee punten een horizontale of verticale lijn trekt je lichaam in, dan kruisen deze lijnen elkaar ergens in je lichaam. Dit snijpunt is je zwaartepunt of balanspunt. Dit snijpunt is boven je zitbeentjes, ongeveer achter je navel. Je zwaartepunt zit daar achter je navel, als je je hoofd recht boven je zitbeentjes hebt. Je kan je zwaartepunt naar voren en naar achteren verplaatsen door je hoofd en schouders naar voren en naar achteren te gaan. Maar door die te bewegen



zitten je hoofd en schouders niet meer boven je zwaartepunt,. Dan heb je spieren nodig om in balans te blijven. Deze spanning op de spieren zorgt ervoor dat je zitbeentjes uit het zadel gelicht worden, waardoor je het contact met het paard verliest.

Je moet dus je zwaartepunt ten opzichte van je zitbeentjes verplaatsen met je hoofd en schouders recht boven je zwaartepunt. Dit kan alleen door je bekken te kantelen. Door je bekken te kantelen, verplaats je je zwaartepunt zonder je hoofd en schouders ten opzichte van je zwaartepunt te verplaatsen.

Tijdens het rijden verplaatst het paard het zwaartepunt steeds van het ene been naar een ander been waardoor het de benen omstebeurten van de grond kan tillen en verplaatsen. Hierdoor beweegt het paardenlichaam in een bepaalde cadans. De drafcadans is heel bekend, maar ook alle andere gangen hebben een eigen cadans.

Als je hoofd en schouders boven je zwaartepunt zijn, dan is er geen spierspanning in je rug nodig om ze te dragen. Je zit in balans op je paard. Doordat je met ontspannen rugspieren rijdt, kan het paard de cadans via je zitbeentjes doorgeven aan je lichaam, zonder dat je zwaartepunt meebeweegt.

De beweging van het paard wordt geabsorbeerd net boven je bekken in je onderrug.

Je zwaartepunt beweegt dus niet mee met de bewegingen van het paardenlijf. Daardoor kan je de rug en de schouders (ontspannen) stilhouden tijdens het rijden. Zit je met je hoofd en schouders niet boven je zwaartepunt, en heb je wel spieren nodig in je rug, dan zal je, zeker in draf, door de cadans van de gang door elkaar geschud worden. Door deze instabiele zit zul je het paard in de gang storen. Soms zelfs zo erg dat jij en je paard rugproblemen krijgen. De cadans die het paard je geeft, kan je goed gebruiken bij het beheersen van het paard. Door de beweging niet te beïnvloeden blijft het paard lopen. Door de beweging te stimuleren gaat het paard sneller, en door de beweging te vertragen gaat het paard langzamer. Door de beweging te blokkeren stopt het paard.

Wij vinden dat je als ruiter, de plicht hebt, tijdens het rijden, de achterhand meer te laten dragen dan de voorhand. Net als bij mensen zit de schouder van een paard met banden en pezen vast aan de wervelkolom. Het achterbeen zit met een kogel gewricht in het bekken vast. De verbinding bij het achterbeen is dus veel sterker dan de verbinding in het voorbeen. Dit is ook de reden dat de meeste beenproblemen bij rijpaarden problemen aan de voorbenen zijn.



Door je balans meer naar achteren te verplaatsen, zal het paard, om je te kunnen dragen, ook de balans meer naar achteren moeten verplaatsen. Als je, met je buikspieren, je bekken zo kantelt dat je je zwaartepunt naar achteren verplaatst, zal het paard het zwaartepunt ook naar achteren verplaatsen. Door de achterbenen verder naar voren neer te zetten (in de paardrijwereld zegt men, door het paard meer te verzamelen) komt het zwaartepunt verder naar achteren te liggen. Inderdaad klinkt dit eenvoudiger gezegd dan gedaan. Het vergt oefening en niet zozeer spierkracht. Maar het resultaat is ernaar!

Foto's met dank aan: Doroita Klinowska, Richard Wagenaar, Rouke Klein. e.a.



Punktur Polen
Debowy Gaj 47
59600 Lwowek Slaski
Polen; EU

info@punktur.nl
www.punktur.nl

*Dit informatieblad is een onderdeel van een serie van Punktur IJslandse paarden.
Alle bladen zijn te vinden op de site <http://ijslanders.punktur.nl>*