

8x

HOUDING EN ZIT VERBETEREN

Onjuiste houdingen zijn onbewust aangeleerd en helaas een gewoonte geworden. Gelukkig is het mogelijk om je verkeerde houding zelfs al in een paar minuten te corrigeren. Barbara van den Broek, zitspecialist en oefentherapeut Cesar, geeft achttien oplossingen om je houding in vijf minuten te verbeteren. Daarna is het een kwestie van volhouden tot de houding in je systeem zit.

ACHTEROVER ZITTEN

Denk aan de loodrechte lijn oor, schouder, heup en enkel. Ga recht op je zitbeenknobbels zitten en strek je borstwervelkolom naar voren uit zodat je schouders recht boven je bekken komen te staan.



VOOROVER ZITTEN

Ga op je zitbeenknobbels zitten in plaats van alleen op het schaambeentje. Houd de bilspijlen ontspannen en zet de romp iets naar achteren in je heupgewrichten.



BOLLE RUG

Versterk de bovenrugspijlen. Strek je borstwervelkolom uit zonder je schouderbladen naar elkaar toe te trekken. Dan pas doen de juiste spieren het werk dat ze zouden moeten doen om je rug recht te houden.



HOLLE RUG

Ga niet voor, maar op je zitbeenknobbels zitten. Dus meer op je billen. Hierdoor kantelt het bekken wat meer naar achteren en voelt de onderrug meer ontspannen.



ELLEBOGEN NAAR BUITEN

Je spant de arm- en schouderspieren te veel aan. Laat je armen losjes langs je romp hangen. De schouder toppen en schouderbladen komen daarbij weer op de juiste plaats.



GESTREKTE ARMEN

Met gestrekte armen kun je geen beweging opvangen. Of je krijgt zelf iedere keer een rukje aan je armen of je paard wordt in zijn mond getrokken. De ellebogen horen licht gebogen te zijn. De beweging die het paard maakt, het beste te voelen in galop, moet je opvangen door je armen te laten veren.



HAKKEN OPTREKKEN

Hakken optrekken betekent te veel spanning in de benen. Laat de binnenkant van de bovenbenen ontspannen. De knieën liggen los tegen het zadel, in plaats van vastgeklemd. Zoek steun aan de beugels. Maak het been lang vanuit het heupgewricht. Als je de benen meer ontspant, gebeurt dit vanzelf.



HOOFD SCHEEF

Dwing jezelf je hoofd recht op te houden en meer naar voren te blijven kijken. Je voelt dan ook beter wat je doet en bovendien blijft je bovenrug mooier recht.



KNIEËN AFSTEKEN

De binnenkant van het bovenbeen hoort contact te maken met het zadel. Wanneer de knieën afsteken, is het meeste contact op de achterkant van de bovenbenen. Daardoor wijzen de tenen naar buiten. Draai je been vanuit het heupgewricht meer naar binnen, zodat de binnenkant van het bovenbeen meer te voelen is. Tip: pak je rijbroek vast en draai het been iets naar binnen toe.



TE HOOG STAAN TIJDENS LICHTRIJDEN

Lichtrijden moet voelen als letterlijk een lichte op en neergaande beweging zonder veel kracht te gebruiken. Laat je door de beweging van het paard opveren en weer terugzetten in het zadel. Blijf dicht bij je zadel, maak dus een kleine beweging.

**ONGELIJKE HANDEN**

Check of je schouders wel gelijk staan. Als dat niet zo is, probeer ze gelijk te krijgen, dan zijn je handen namelijk ook recht. Zijn de schouders wel gelijk, dan is een van beide ellebogen meer gebogen. Controleer of ze gelijk staan. De scheefstand op het plaatje komt doordat een pols meer geknikt is. Ook daar kun je op letten om de handen gelijk te krijgen.

**PLATTE HANDEN**

Zet je handen rechtop en maak vuisten met je duimen gebogen erop. Alleen wanneer je de handen rechtop zet, kun je in de pols een verende en vragende beweging maken.

SCHEEF ZITTEN

Voel of je op twee billen evenveel druk hebt, en ook op je stijgbeugels moet evenveel druk staan. Probeer de kant waar je ingeknikt zit vanaf je bekken tot aan je oksel te verlengen. Let er zeker op bij zijgangen.

**STOELZIT**

Laat de stijgbeugels recht naar beneden hangen. Plaats je enkels recht onder je bekken. Zit recht op je bekken, in plaats van te veel op de billen.

**STRAKKE RUG**

Probeer iets minder je best te doen om recht te zitten. Dit veroorzaakt dat je de beweging niet makkelijk kan uitzetten. Ga iets meer ontspannen zitten zodat de beweging door je wervelkolom kan doorvloeien. De rugspieren moeten meer ontspannen, laat de schouderbladen losser en laat de armen ontspannen meedemen in de beweging.

**BENEN TE VER
NAAR ACHTEREN**

Probeer niet te klemmen met je bovenbenen. Laat de onderbenen los. Vanuit de knie hangt het onderbeen ontspannen. Drijf vanuit een lang been. 