

Ieder mens beweegt en zit op zijn eigen manier. Zet tien ruiters maar eens op hetzelfde paard en er zitten er nog geen twee hetzelfde. Oefentherapeute Cesar, Barbara van den Broek, weet dat als geen ander. „Beschik je over een goede houding, dan heb je die meestal ook tijdens het rijden. Maar zit je bijvoorbeeld gebogen, dan zie je dat meestal terugkomen op het paard.” Een minder optimale houding wordt veroorzaakt door variaties in individuele lichaamsbouw of door verkeerde bewegingsgewoonten. „Zo kan een lichaam scheefstanden hebben of spieren die te slap of juist te gespannen zijn. Slappe buik-, en bovenrugspieren kun je trainen. De beste manier is door deze spieren goed te gebruiken in de juiste houding, want dan train je ze continu. En verkorte spieren rondom het

Zit je ontspannen met je bekken in middenstand, dan wordt het tijd om een deskundige naar het zadel te laten kijken. Het zadel bestaat immers uit diverse onderdelen die de houding van de ruiters kunnen maken of breken. Mariska van Oest, MSFC-gediplomeerd zadelmaker en -passer, loopt ze stuk voor stuk langs tot het totaalplaatje klopt. „Het zadel moet perfect op het paard liggen. Maar de zit van de ruiters is net zo belangrijk.”

LENGTE VAN DE ZITTING

Het zadel moet het bekken allereerst voldoende ruimte bieden om mee te kunnen gaan met de bewegingen van je paard. Natuurlijk moet je de hulpen onbelemmerd kunnen geven, maar vermijd een

‘In een goed passend zadel kun je ontspannen en in balans zitten’

heupgewricht, vaak aan de voorzijde van het bekken, zijn te rekken. Maar aan de anatomische standen van het lichaam kun je behalve het optimaliseren van je houding niet heel veel doen. Iemand die een erg holle onderrug heeft, blijft een holle rug houden. Met al die individuele verschillen, of ze nu anatomisch bepaald zijn of uit gewoonte ontstaan, is het zaak om een goed passend zadel te vinden. Vaak voel je al of een zadel bij je past wanneer je erop rijdt. Bij het ene zadel kun je makkelijker ontspannen en in balans zitten, dan bij het andere. Waarom? Omdat het zadel dan al beter bij de vorm van je lichaam past.” Gelukkig maakt het voor de keuze van het zadel niet zoveel uit of je te kampen hebt met een makkelijke of minder makkelijke lichaamsbouw, of met gunstige of minder gunstige bewegingsgewoonten, want die kun je nog aanpassen. Het uitgangspunt blijft namelijk altijd het bekken in middenstand. „Het eerste contact met het zadel is je kruis, de zitbeenknobbels en de binnenkant van je bovenbenen”, legt Van den Broek uit. „Wanneer je recht op je zitbeenknobbels zit, staat je bekken in middenstand. Vanuit deze basis kun je de stand van de wervelkolom op een ontspannen manier strekken, zodat je goed rechtop zit zonder te verkrampen. De bewegingen van je paard zijn bovendien goed op te vangen, omdat het bekken vanuit middenstand in alle richtingen bewegingsvrijheid heeft. In stilstand is die middenstand goed voelbaar, want dan zijn de bilspieren ontspannen en voel je je zitbeenknobbels goed. Kun je het bekken stilstand en in alle gangen gemakkelijk in middenstand houden, dan is het zadel voor jou geschikt. De kunst is wel je ontspanning vast te houden wanneer je gaat stappen of draven. Als je je namelijk spant, druk je jezelf omhoog uit het zadel en voel je het bekken niet meer. Je zou dan ten onrechte kunnen denken dat het zadel niet bij je past.”

te lange zitting. Mariska van Oest: „Als het zadel te groot is, kost het onnodig extra spierkracht om op de juiste plek boven de twist (het voorste smallere zitgedeelte van de zitting van het zadel) te blijven zitten. Je glijdt gemakkelijk naar achteren waardoor het zwaartepunt van het zadel niet meer ligt waar het hoort te liggen. Meer naar achteren wordt het zadel bovendien breder, waardoor je met je zitbeenknobbels niet meer lekker in het zadel zit.”

BERGOP OF BERGAF

Een zadel moet recht liggen, met het bekken in middenstand erin. Ligt het zadel voorover, dan kantelt het bekken naar voren en is het resultaat een holle rug. Bij een achteroverliggend zadel sterkt de neiging tot stoelzit en hierdoor wordt de rug bol. Maar ook als het skelet van het zadel, het kopijzer en het frame, passend zijn en het zadel recht ligt, kan de ruiters een holle of bolle rug maken. „Eerst kijk ik of het frame van het zadel op het paard past en of de ruiters in stilstand hol of bol zit. Daarna beoordeel ik zadel en ruiters in beweging, omdat ik wil weten of er gecompenseerd of gecorrigeerd wordt. Pas daarna trek ik mijn conclusies. Het gewicht van de ruiters speelt trouwens ook mee, want als het zadel stilstand goed ligt, blijft het in beweging onder een lichte ruiters ook vaak goed liggen. Bij zwaardere ruiters zakt een zadel gemakkelijker in.”

BREED OF SMAL

In de optimale situatie kan de ruiters zijn zitbeenknobbels comfortabel op de twist kwijt. Maar wat nu als we met maatje XS op een Belg zitten, of met extra large zitvlak op een Islander? „Je zitbeenknobbels komen dan op de verkeerde plek in het zadel terecht. Er zijn nu »



Een zadel met een lang zweetblad is uiteraard geschikt voor degenen met lange benen. Als je ruzie krijgt met de rand van je laars is je zweetblad net te kort.



Een zadel met een kort zweetblad is geschikt voor een ruiter met kortere benen. Je kunt geen goede beenhulpen geven als je zweetblad te lang is.

eenmaal grenzen. Maar een klein beetje speelruimte is er wel. Je kunt bijvoorbeeld een zadelform kiezen dat een wat bredere twist heeft. Een plattere zitting is ook vaak breder dan een diepere, zodat je er wat meer zitvlak in kwijt kunt. Bij brede paardenruggen kun je denken aan een wat hogere opbouw van het zadel, waardoor de ruiter niet wijdbeens op zijn paard zit. In extreme gevallen kom je op maatwerk uit."

DIEP OF VLAK

De keuze voor een diepe of vlakke zitting is afhankelijk van de discipline en persoonlijke voorkeur van de ruiter. „Dressuurzadels hebben vaak een diepe zit met hoge ronde lepel. Een vierkante lepel hoort bij een vlak zadel, wat je veel aantreft bij eventing en springen. Een veelzijdigheidzadel zit daar tussenin. Een kleiner en dieper zadel is een uitkomst voor ruiters die nog niet onafhankelijk zitten of bij paarden die hoog opgooien."

DE ZWEETBLADEN

De keuze voor de vorm van de zweetbladen hangt vaak af van de discipline. „Bij dressuur zie je een vrij lang, verticaal zweetblad. Bij springzadels is het zweetblad meer naar voren gesneden om plaats te geven aan het horizontaler gelegen bovenbeen en de meer gebogen knie. De stijgbeugelhaak wordt dan ook verder naar voren geplaatst, anders wordt het onderbeen naar achteren getrokken en komt de ruiter uit balans."

Qua lengte moet het zweetblad net iets onder de rand van je laars uitkomen. Een te kort zweetblad is niet fijn, omdat je er dan met de rand van je laars tegenaan schuurt. „Sommige mensen willen veel lappen leer, anderen juist zo min mogelijk. Je kunt de stijgbeugelriemen helemaal onder de zweetbladen wegwerken."

OPHANGPUNTEN VOOR DE STIJGBEUGELS

Wil je met een lang been zitten, kies dan het ophangpunt dat verder naar achteren ligt. Vind je het fijn om je been iets meer gebogen te hebben, dan moet het ophangpunt meer naar voren. Bij een veelzijdigheidzadel ligt het ophangpunt meestal verder naar voren dan bij een dressuurzadel, maar nog niet zo ver als bij een springzadel. „Een springruiter moet ver naar voren kunnen, anders komt hij de hinder niet over. Als regel blijft gelden dat hak, heup en romp altijd in één lijn moeten zijn, zodat het zwaartepunt van de ruiter boven zijn steunvlak blijft. Alleen met een heel lang of heel kort bovenbeen is misschien een andere plek voor het ophangpunt nodig."

WEL OF GEEN WRONG

De grootte, dikte, lengte en vorm van de wrongen worden bepaald door de vraag of de ruiter liever steun of juist vrijheid voor zijn been wil. De wrongen moeten parallel aan het bovenbeen lopen, maar mogen niet blokkeren. Ze zijn niet noodzakelijk. Je kunt ze zelfs helemaal weglaten. „Meestal zie je kniewrongen aan de voorkant van het zweetblad, een enkele keer komt je dijbeen wrongen aan de achterkant van het zweetblad tegen. Eventingruiters willen vaak een kuitblok als extra steun bij grote sprongen, zodat het bovenbeen niet naar achteren kan schieten en de romp als gevolg daarvan naar voren kiept."

KNELLENDEN RANDJES EN RICHELTIJES

„De stijgbeugelophanging moet in lijn zijn met de boom van je zadel. Te veel naar binnen prikken ze in je paard en kunnen ze drukplekken veroorzaken, te veel naar buiten duwen ze in je dijbeen. En singelgespen op rondgeribde paardjes kunnen uitsteken onder je kuiten waardoor je blauwe plekken in je benen rijdt." 🐾

PRAKTISCH

TEKST: Michelle Scherpenborg FOTOGRAFIE: Lonneke Ruesink



MAATWERK ACHTERWERK VOOR JE

Een zadel moet ruiter en paard met elkaar verbinden.
Dat het zadel goed passend moet zijn voor je paard is duidelijk.
Maar hoe vind je het zadel dat ook jou op het lijf geschreven is?