

# Houdingsproblemen OPGELOST: wiebelende onderbenen

Ook al weet je best hoe het ideale plaatje eruitziet, zelf helemaal correct op je paard zitten is toch lastig. Dressuuramazone en houding- en zitspecialist Barbara van den Broek vertelt over veel voorkomende problemen in houding en zit en geeft handige tips om zelf mee aan de slag te gaan.

Tekst: Eline Menkveld • Fotografie: Mario de Rijck

‘**W**iebelende onderbenen zijn eigenlijk altijd een gevolg van iets anders’, begint Barbara van den Broek. “Als je in een juiste houding in balans op je paard zit, kun je de bewegingen door laten vloeien in je eigen lichaam. Hiervoor is het belangrijk dat je romp stabiel is, zodat je je armen en benen ‘los’ kunt laten en daarvoor ontspannen en stil kunt laten hangen.

Stil betekent hierbij niet dat je benen niet mogen bewegen, paardrijden doe je nooit in een statische houding.” Er wordt weleens gezegd dat je je knieën ‘vast’ zou moeten zetten om mooi stil te zitten, maar dit is niet de bedoeling. Barbara legt uit: “Het gaat om ontspanning, om één zijn met de beweging van je paard. Je benen moeten dus optisch stil blijven, maar je veert altijd wel iets mee. Als je dit goed doet, komen je hulpen door

zoals het moet. Dit wordt ook wel de onafhankelijke zit genoemd.”

## ROMP

Sommige ruiters vinden de onafhankelijke zit lastig, omdat ze te weinig rompstabiliteit hebben. Er is dan te weinig aanspanning in de rug- en buikspieren om de beweging op te kunnen vangen. Daarnaast is de stand van het bekken en de wervelkolom van belang. Zit recht op de zitbeenknobbels, met je onderrug in een lichte holling en de bovenrug in een lichte bolling. Deze combinatie zorgt voor het optimaal laten doorvloeien van de bewegingen die het paard maakt. “Sommige ruiters missen balans, waardoor hun armen en benen niet ontspannen kunnen blijven.” Zoals bij heel veel problemen in houding en zit, is het ook bij



Fout: wiebelende onderbenen ontstaan door onbalans in het lichaam.



Goed: de ruiters maakt zijn been lang en de enkels veren ontspannen mee.

wiebelende onderbenen verstandig de houding en het spiergebruik van de romp goed onder de loep te nemen. Een andere oorzaak van wiebelende onderbenen is het (vaak onbewust) klemmen en knijpen met de bovenbenen, wat sommige ruiters doen om te proberen hun benen zo stil mogelijk te houden. Barbara vertelt dat dit juist averechts werkt. “Als je klemt, kun je de bewegingen van je paard niet goed door laten vloeien naar beneden, waardoor je onderbenen juist gaan wiebelen, in plaats van dat ze mooi stil blijven. Je verliest hiermee het verende aspect, wat juist zo belangrijk is. Bovendien druk je jezelf uit het zadel, terwijl je juist diep moet zitten. De spierspanning in je been moet zo zijn dat je been zachtjes meeveert en je heup, knie en enkel een schokdempend effect hebben. Let er op dat je enkel onder je bekken blijft om de balans te bewaren.”

### DRIJVEN

Ook drijven bij iedere pas die je paard zet, leidt tot onrustige onderbenen. Veel ruiters doen dit onbewust. “Het probleem is dat je paard hierop afstompt en er zo aan went dat hij niet goed meer op je been reageert”, legt Barbara uit. “Het drijven is niet functioneel meer, en er is steeds meer been of andere hulpmiddelen nodig om hem actief te krijgen. Door te knijpen met je bovenbeen, komt een paard vaak juist terug. Je veroorzaakt ruis, je hulpen komen niet goed door. Bovendien zal je paard zijn rug eerder hol dan bol maken als je te veel knijpt. Ook krijgt het paard weinig ruimte om zijn rug omhoog te drukken en zijn buikspieren aan te spannen als je knijpt met je bovenbenen.” Is het geen onbewuste handeling, maar drijf je toch iedere pas? Dan komt dat door te weinig balans en drijf je om jezelf vast te houden aan je paard. 

### TIPS VOOR STILLE BENEN

- Heb jij eigenlijk geen idee hoe (on)rustig jouw beenligging is? Bekijk jezelf eens op een filmpje of in de spiegel. Je voelt het niet altijd, maar ziet het wel duidelijk.
- Zorg er voor dat je niet nog harder gaat knijpen om je benen stil te houden. Ga recht op je zitbeenknobbels zitten en ontspan je bilspieren, zodat je diep in het zadel komt te zitten. Daardoor ben je ook flexibel in je heupgewrichten. Laat je bovenbenen ontspannen langs je zadel hangen, je knie wijst naar voren wanneer je binnenkant van het dijbeen vlak tegen het zadel ligt. Je onderbenen liggen ontspannen tegen de buik van je paard. Daarbij komt je enkel onder het bekken. Oftewel: je knie boven je tenen.
- Een stabiele romp met de juiste hoeveelheid spanning in rug- en buikspieren is van belang bij een goede zit. Als je romp niet stabiel is, kunnen je benen onmogelijk stil zijn. Houd je rug recht met zoveel spanning in je buik- en rugspieren dat je in balans blijft en toch mee kunt veren. Het is hierbij belangrijk de spieren in je bovenrug te strekken. Laat iemand zachtjes aan de teugels trekken als je op je paard zit. Voel je de spieren aanspannen halverwege je rug, onder je schouderbladen? Dit zijn o.a. de spieren die je rug stabiliseren.
- Merk je dat je klemt met je benen? Probeer eens extreem te klemmen en dan los te laten, om bewust te worden van hoeveel spierspanning je hebt. Als je stapt, wat voel je dan? Wat is het verschil in spierspanning in je benen als je aandraaft? Voel je meer spanning in je benen? Ga dan terug naar stap en probeer bewust te ontspannen als je weer aandraaft.
- Klem je door onbalans? Train je balans door tijdens lichtrijden twee passen te blijven staan en dan weer één pas te zitten.
- Natuurlijk moet je je been lang maken en je hakken laag houden, maar let erop dat je je hakken niet overdreven naar beneden drukt. Dit gaat namelijk gepaard met veel spierkracht en dat is niet goed. Je enkels moeten ontspannen kunnen blijven veren en je moet gevoel houden. Hakken laag houden is dus geen trucje, maar een gevolg van een mooi lang been.
- Dat laatste geldt ook voor het naar binnen draaien van je tenen. Doe dit ook niet geforceerd, anders werkt het averechts. Heb je kapstokvoeten? Dit komt omdat je vanuit je heupgewricht je been uitrolt. Zorg dat je meer op de binnenkant van je dijbeen komt te zitten. Pak je rijbroek vast bij de achterkant van je bovenbeen en rol je hele been iets naar binnen. Je tenen naar binnen draaien vanuit je voet (en dus met kracht) werkt niet.
- Check ook je beugellengte. Rijd je met te lange beugels? Dan moet je te veel op je bovenbenen steunen omdat je contact mist. Te kort zitten is ook niet goed, dan ontstaat er een te grote buiging in je heup, knie en enkels. De juiste lengte is afhankelijk van het type zadel. Let er verder ook op dat je stijgbeugelriem mooi loodrecht naar beneden blijft hangen als jij je voet in de beugel zet.
- Omdat een onrustige beenligging vaak onbewust door de ruiter zelf veroorzaakt wordt, is het belangrijk te focussen op jezelf. Wees je bewust van wat je met je benen doet. Let goed op je hulpen en de reactie van je paard en kom niet in de verleiding om iedere pas te drijven. Wees consequent, dan los je het snel op.
- Heb je al deze tips geprobeerd, maar lukt het nog steeds niet om je benen ontspannen en stil te laten hangen? Check dan je zadel eens. Je zadel moet niet alleen bij je paard passen, maar ook bij jouw lichaamsbouw.