"Sitsen - liten detalj av stor vikt"

Skrivet av kindahast.se

2018-03-26 21:52

Sommaren 2001 besökte Lena Särnholm från tidningen Ridsport Kinda Häst för att skriva om vår verksamhet. Artikeln döptes till "SITSEN - en liten detalj av stor vikt" och kom att publiceras i Ridsport Special nr 2, 2001.

På sidan 5 i artikeln står det "Särskilt vanligt är att man viker sig i vänstersidan. Kanske beroende på att de flesta är högerhänta". Idag är det nästan tvärtom! Jag tycker att flertalet ryttare har börjat vika sig mer i högersidan trots att de är högerhänta.
Kan det vara datorernas fel? Sitter människan fel på stolen. Det är kanske bättre att stå upp vid datorn och varför inte gå på ett löpande band.

PS! Hästen på bilderna är min gamle hingst Portento, f.1980, e. Portwein - Dragon. Våren 2001 fick han en fästingburen sjukdom, som drabbade honom märkbart. Men han kom igång igen och fick en vacker kropp och ett glatt humör. Han blev 26 år.

Sitsen – LITEN DETALJ AV STOR VIKT

Vi ställer krav på ridhästen. Den ska vara elastisk. Lyhörd och spänstig. Ha en medfödd motor och svara på hjälperna med omedelbar verkan. Men ett ekipage består av två individer, där 50% är människan på ryggen.

Text och foto: Lena Särnholm

Hur ofta talar vi om att hitta elasticiteten och spänsten hos ryttaren? Den retoriska frågan kommer från en energisk kvinna i väst och rakt, rågblont hår samlat i en stram svans. Maggi von Wachenfeldt, ridinstruktör och hästutbildare som driver Kinda Häst i Sally Swifts anda. Men Maggi ser sig inte som anhängare av någon särskild skola. För henne är det viktiga att de två individerna som utgör ett ekipage arbetar med varandra. Tillsammans, i harmoni.

– Jag minns en kille som ringde från Skåne och ville komma hit. Han undrade vilken lära jag representerade. Den franska eller den tyska stilen.

Maggis svar var demonstrativt. "För mig spelar det ingen roll vad läran heter. Det viktiga är att ridningen är logisk för hästen."

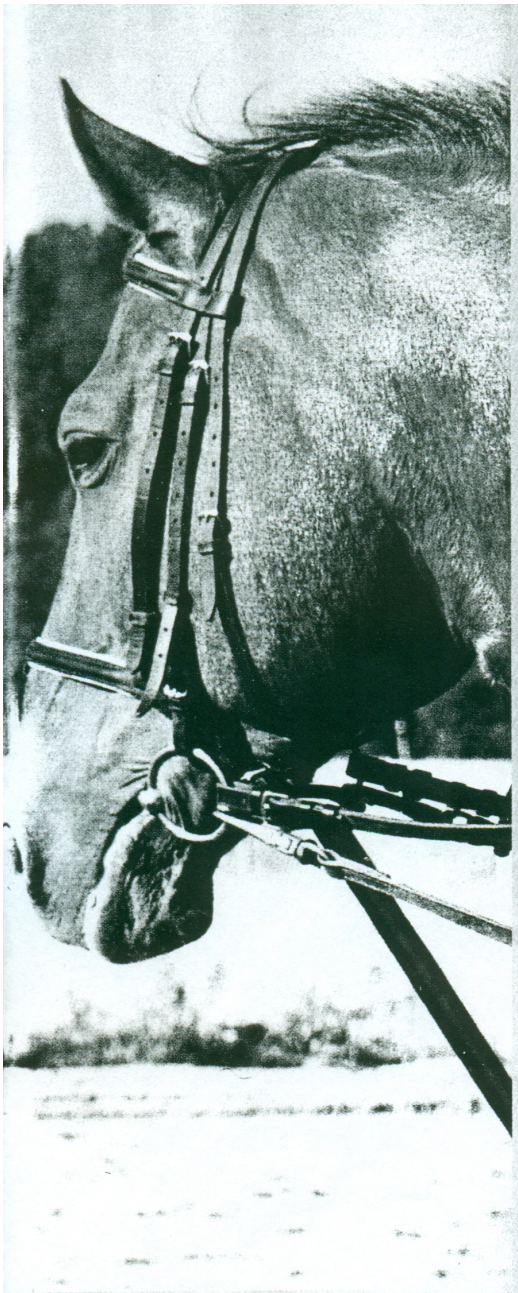
Många får problem med ryggen

En korrekt sits är förutsättningen för att kunna ge rätt hjälper. Naturligtvis måste sa-

Ridsport nr 2 Special 2001

ten, fortplantar sig spänningen i hela kroppen. Jag tror att den stela hållningen till en del beror på att ridundervisningen använder det ryttaren som orsakar problem i hästens ridbarhet.

– Sitter du snett i sadeln kan du aldrig få



"Många instruktörer lär ut hur man ger hjälperna, rent tekniskt, men inte hur man hanterar den egna kroppen". Maggi von Wachenfeldt påminner om att människan utgör 50% av ekipaget – och att en felaktig sits kan framkalla problem hos både häst och ryttare.

deln vara rätt anpassad till häst och ryttare så att man har mittpunkten mitt i sadeln.

En felaktig sits kan på sikt framkalla problem hos såväl häst som ryttare. Maggi, som studerat medicin i fem år och utbildat hästar upp till Grand Prix dressyr, har noterat att många ryttare – dressyrryttare i synnerhet – får problem med sin rygg.

– Sitter du till exempel med för rak rygg och svankar litet, kläms blodkärlen ihop och diskarna blir ihoptryckta. Är du spänd någonstans, om än bara i handleden eller vris-

del beror på att ridundervisningen använder en vokabulär som lockar fram spänningar: sträck upp dig, sitt till, tryck till, och så vidare, funderar Maggi.

– Många lär ut *hur* man ska göra, rent tekniskt, men inte hur man hanterar den egna kroppen till häst.

Bland ridhästar ökar rörelserelaterade skador som t ex kotledsinflammation. Ett faktum som sannolikt har fler förklaringar än hästens anatomi och rörelsemönster.

Andningen viktig

Maggi konstaterar med lättnad att allt fler ryttare börjar se sig som idrottsmän; arbetar på hur de själva kan bli bättre i stället för att skylla alla bakslag på hästen. I många fall är

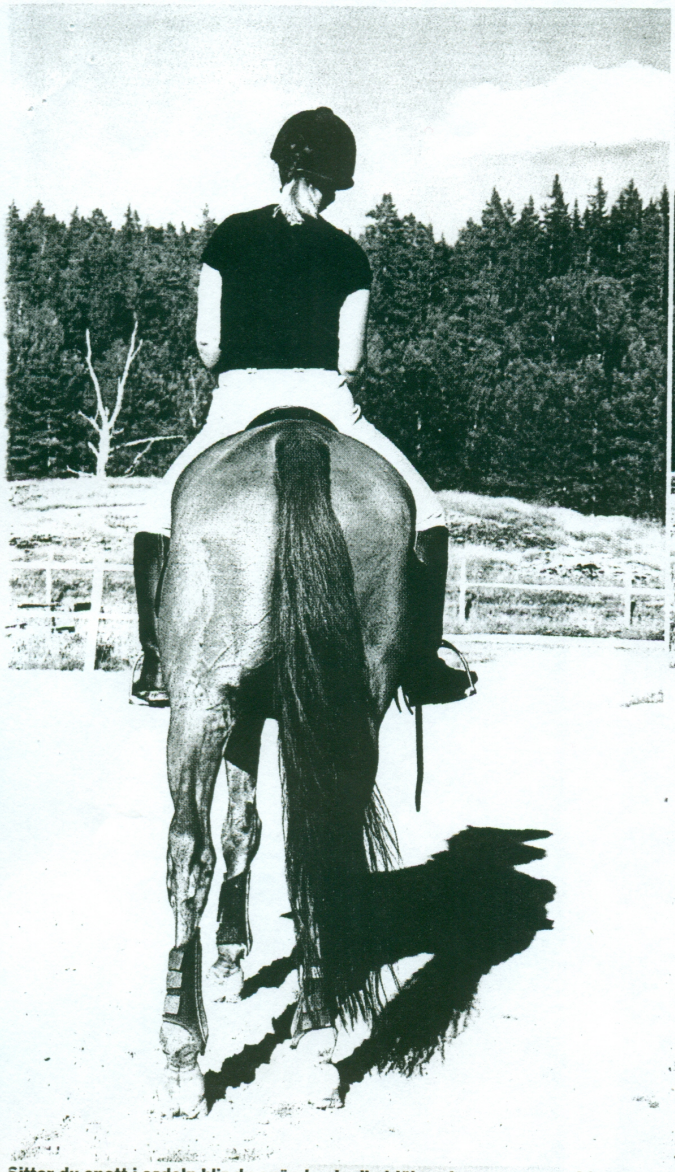
– Sitter du snett i sadeln kan du aldrig få hästen att gå rakt, säger Maggi och skrämmer med procentsiffran 80 – så många ryttare, sannolikt fler ändå, sitter snett.

Vad ska man då tänka på för att sitta så ändamålsenligt som möjligt, för att inte slita på sin egen kropp samtidigt som man underlättar för hästen att gå i en korrekt form och kunna röra sig med fria gångarter?

Maggi återkommer hela tiden till andningen. Det gäller att hitta en "låg andning", något som man arbetar med inom de flesta humanidrotter.

– Lutar du dig för mycket bakåt, vilket är vanligt, spänns magen och andningen läggs högt upp i bröstkorgen. Det blir omöjligt att använda hela sin lungkapacitet. Man ska

En övning som hjälper ryttaren att sitta rakt över hästen är att sträcka upp den ena armen, som om man skulle plocka äpplen. Viker du dig i höger sida, som Cecilia Rääf Vestgöte, sträcker du upp höger hand och tvärtom.



Sitter du snett i sadeln blir du spänd och alla hjälper hamnar snett. Ofta är det symtomen vi ser, som här när ryttaren viker sig i höger sida; huvudet faller åt höger, vänster axel åker antingen upp eller roteras framåt och höger skänkel dras upp eller skjuts fram. Sätet förskjuts till vänster men ryttaren upplever ofta höger sittben mer.

Enkel snabbkoll för att komma rakt över hästen: sträck upp armen på den sida du viker dig...

.n bra övning för att förbättra sitsen. Ha hästen på lina och gör en knut på tyglarna, men rid som om du höll i dem. Ofta känner man händerna bättre utan tyglar", säger Maggi von Wachenfeldt.

0

... så hamnar du rakt över hästen igen och kan ge korrekta hjälper (här är dock en liten spänning kvar i ryggen), samt minskar risken för att din egen rygg tar stryk.

försöka få en så låg tyngdpunkt som möjligt. Då faller också extremiteterna på rätt plats.

Konkret innebär en låg andning att musklerna på kroppens fram- och baksida är lika mycket spända. De når ett jämviktsläge.

Vidga blicken

Blicken är en annan käpphäst.

– Du måste vidga blicken, inte bara sitta och stirra ned på hästen. Höjer du blicken ramlar mycket på plats – du kommer i balans och kan studera inåt, känna efter hur det känns.

Just att känna efter och lyssna på sin egen kropp har Maggi blivit expert på. Hon var tvungen. För snart 15 år sedan fick hon problem med bäckenet (foglossning, utvecklat ur överrörlighet och barnafödande). När Sally Swift, känd i Sverige genom sin bok "Ett med hästen", höll en kurs hos Kinda Häst fick Maggi förklarat för sig vad ridning går ut på. Att det är ett samspel där båda parter är lika delaktiga. Att rörelsemekaniken hos människan antingen hjälper eller stjälper hästen – och att valet är ditt. Drastiskt men sant.

Idealet är Uphoff på Rembrandt

Hon pratar hellre om den lodräta hållningen än den klassiska lodräta sitsen. Hon vet att det är ett känsligt kapitel. Likaså att ifrågasätta det aktiva sätet.

– Med en alltför drivande sits blir det lätt att man arbetar mot hästen. Det kan man se tydligt i ökningar; ryttare som driver på hästen med ett starkt säte. Har du en känslig häst kan du lätt låsa eller hämma den med ditt låsta bäcken.

Maggi får något drömskt i blicken. Idealet, föredömet som sitter som etsat på hornhinnan: Nicole Uphoff och dressyrhästen Rembrandts enastående travökningar.

– Nicole satt verkligen med hästen i rörelsen, utan att hamna i framvikt. Där kunde man se hur kraften kom från en punkt någonstans i ryttarens mage (en akupunkturpunkt som ligger ca tre tvärfingrar nedanför naveln), en kraft som inte handlar om fysisk styrka.

"Hitta fotsulan"

Den lodräta hållningen bygger på människokroppens jämviktsläge. Den går som en tänkt linje från örsnibben och ned till marken via axel, höftkam och strax framför den yttre fotknölen. En aktivt nedtrampad häl som i den klassiska sitsen skulle förstöra mycket.

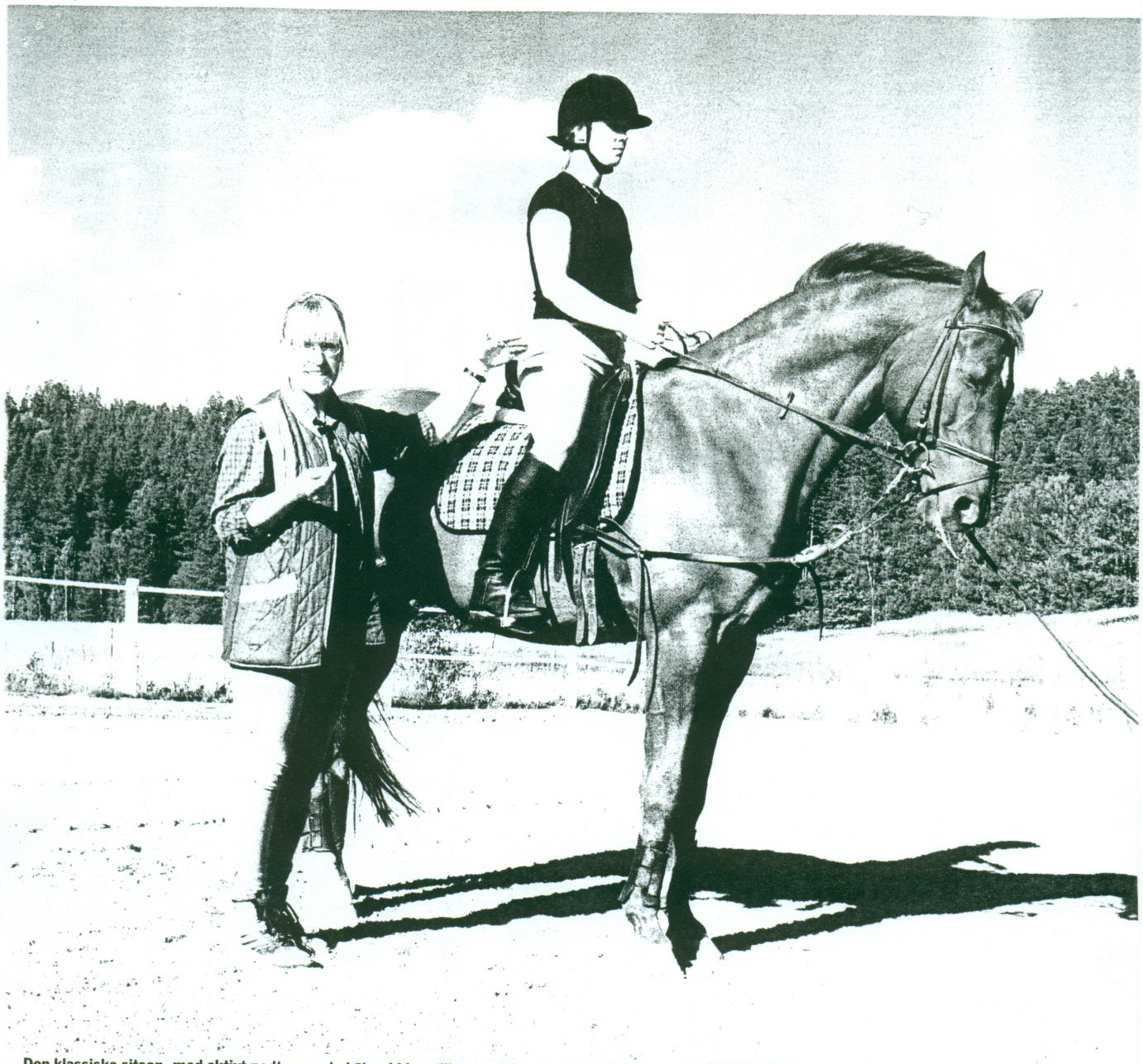
– En spänd vrist spänner muskler även högre upp. Låt i stället skänkeln falla.

Maggi talar om att "hitta fotsulan". Att finna ett naturligt stöd för foten som liknar det man har när man står på marken. Knäna ska vara loss, vila avslappnat mot hästens sida och höftleden ska vara rörlig, inte knipa om hästen.

– Det låter kanske litet flummigt. Men tänk dig att du har en svans och sitt så att du antingen "släpper ned" svansen eller "lyfter" den. Då påverkar man bäckenets lutning och kan känna att det händer något i nacke och hals.

– I det läget kommer du att känna när du hamnar rätt i sadeln.

Detta är ofta vad som lärs ut på dagens ridskolor, och som Maggi von Wachenfeldt är kritisk mot; Cecilia lutar sig demonstrativt bakåt och "trycker på". Hälarna trampas aktivt ned, underskänkeln åker då fram. Bäckenet tippar bakåt med spända höftleder. Huvudet skjuts fram, vilket i trav får ryttaren att likna en "nickedocka".



Den klassiska sitsen, med aktivt nedtrampade hälar, bidrar till spänningar hos ryttaren hävdar Maggi von Wachenfeldt. "Sträva efter en låg andning och sök stöd för fotsulan, samma stöd som när du står på marken."

Universalövningar finns inte

I sidvärtsrörelser är det mycket vanligt att ryttaren sitter snett, vilket motverkar rörelsen. Särskilt vanligt är att man viker sig i vänstersidan. Kanske beroende på att de flesta är högerhänta.

Somliga ryttare korrigerar vikningen med en "s-knorr", de kompenserar snedheten i korsryggen genom att böja den övre delen av kroppen åt andra hållet.

Maggi har ett bra tips, lånat från Sally Swift, för att hamna rätt i sadeln.

– Om du viker dig i vänstersidan, sträck upp vänster arm. Inte spänt, utan som om du skulle plocka äpplen.

Några universalövningar som får en att sitta likt Nicole Uphoff finns inte enligt Maggi. Ändå kan hon ge några tips på hur man kan arbeta för att förbättra sin ryttarkänsla. Som att träna på lina med inspänd häst, för att kunna koncentrera sig på sin sits, och tyglarna i en knut.

– Bär ändå händerna som om du höll i tyglarna. I skritt, trav och galopp. Ofta känner man händerna bättre när man inte håller i tyglarna, säger Maggi medan hon studerar Cecilia Rääf Vestgöte som travar runt på lina på 21-årige Portento.

Var ödmjuk i din ridning

Efter några varv ber Maggi att linföraren tar ned hingsten till skritt.

– Det är faktiskt bra att träna i skritt, säger hon och trotsar därmed alla teorier som varnar för att arbeta hästen i dess långsammaste gångart. Att göra det sägs förstöra skritten.

– Men det du inte kan utföra i ett lågt tempo kan du aldrig göra i ett högre, motiverar Maggi.

– Det handlar om att lära sig "skrittkänslan". Känna hur hästen sätter ned sina ben.

Om ryttarens sits finns mycket att säga. Inte minst ur medicinskt perspektiv. Lika bra som ridning kan vara för ryttarens rygg, lika skadlig kan den vara om man sitter fel.

Men egentligen handlar sits och ridning om ryttarkänsla, menar Maggi.

– Var ödmjuk i din ridning. Sök problemet, och sök inte bara hos hästen. Felet kan lika gärna ligga hos dig. Som ryttare måste man våga acceptera att man har vissa problem och ha tålamod att gå tillbaka och försöka lösa dem – och kanske våga prova något nytt.

– Men det är känsligt, upprepar Maggi von Wachenfeldt.

– Många kända ryttare tycker redan att de kan allt. □