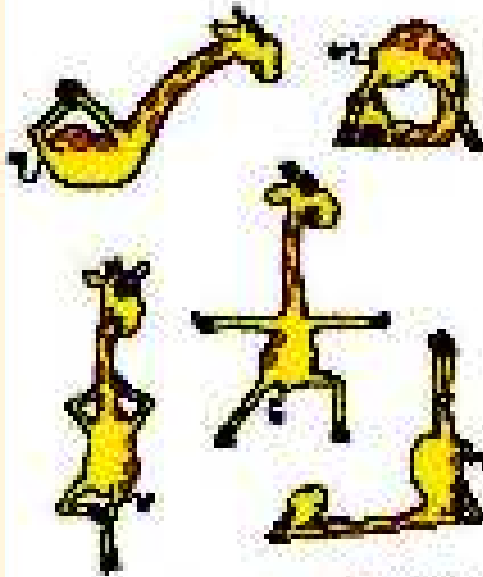


Grond oefeningen voor ruiters



Verbeter je houding, zit en balans op het paard

Verbeter je houding, zit en balans op het paard

Verbeter je houding, zit en balans op het paard



Grond oefeningen voor ruiters

Verbeter je houding, zit en balans op het paard

Inhoudsopgave

VOORWOORD.....	2
BUIKSPIEREN, BUIKSPIEREN EN NOG EENS BUIKSPIEREN.....	3,4
IT'S FUN, IT'S FITNESS, IT'S ZUMBA!.....	5
SALSA DANSEN.....	6
HOELAHOEOPEN.....	6
LE BALANCE.....	6,7
ZONDER HANDEN FIETSEN.....	7
YOGA EN PILATES.....	8,9
DE FITNESSBAL.....	10



VOORWOORD

In dit e-book wil ik je graag een aantal (grond)oefeningen meegeven, die je zullen helpen bij de ontwikkeling van je rompstabiliteit. Al deze oefeningen zijn erop gericht om met name onze dieper gelegen buikspieren sterker te maken. Deze hebben namelijk een enorm belangrijke functie als het gaat om de stabiliteit van ons lichaam en dus uiteraard ook onze balans. Verder helpt het je om soepeler te worden.

We weten allemaal dat bewegen belangrijk voor ons lichaam is en het van groot belang is voor onze gezondheid. Maar hoe fijn is het als deze beweging er ook nog eens voor zorgt dat je een betere ruiter word! Dat je je paard minder in de weg zit, zijn bewegingen beter kan volgen en dat je balans, souplesse en rompstabiliteit verbeteren.

Allemaal redenen om dit e-book zeker door te lezen. Ik kan je echt aanraden om wat met de betreffende informatie te gaan doen, want je zal zeker verschil gaan merken!



Veel plezier en succes!!!

Monique de Rijk

BUIKSPIEREN, BUIKSPIEREN EN NOG EENS BUIKSPIEREN



Tja, wie droomt hier niet van, een schitterende sixpack! Ondanks veel mensen dit graag zouden willen hebben, richt ik mij daar in dit e-book niet op. Ik wil je met dit e-book bewuster maken van de ontwikkeling van je eigen lichaam en wat dat voor invloed heeft op jou als ruiter. Daar spelen onze buikspieren wel een belangrijker rol bij, daar ontkomen we niet aan!

Maar je hoeft niet perse een sixpack te hebben om een goede houding, zit en balans te ontwikkelen. Het gaat erom dat je voldoende basisbespiering ontwikkeld die ons helpt tijdens het rijden.

Ik zal beginnen met kort wat meer te vertellen over het begrip buikspieren. Het zal je helpen te begrijpen waarom het zo belangrijk is dat ze goed ontwikkeld zijn. Bovendien zul je merken hoe groot de link is naar je paard toe. Daarvan willen we immers ook goed ontwikkelde buikspieren om ervoor te zorgen dat het paard ons op een verantwoorde manier kan dragen.

Om je buik effectief te trainen is het handig te weten welke functies de buikspieren hebben. De buikspieren hebben de volgende functies:

- Het stabiliseren en kantelen van de bekken
- Het naar voren optillen van de benen
- Het roteren van de wervelkolom (samenwerking met de onderrug)

Alle buikspieroefeningen horen gebaseerd te zijn op deze drie bewegingen. Sommige oefeningen richten zich op één functie (bijv. crunches) en andere oefeningen richten zich op alle drie de functies (bijv. hanging twisted/ leg raises). Een effectieve buikspiertraining richt zich op 4 aparte gebieden:

- de bovenkant
- de onderkant
- de zijkant
- de binnenkant

Nou is het zo dat bepaalde oefeningen zich dus precies richten op een bepaalde spiergroep, maar het is niet zo dat de rest van de buikspieren op dat moment niet aan het werk zijn. Je traint dus altijd het gehele gebied.



De meeste mensen vinden het doen van buikspier oefeningen (bijv. de bekende sit-ups) een verschrikking. Bij verkeerd uitvoeren ervan levert het je alleen maar een hoop rugpijn en ellende op.

Ik wil je in dit e-book een aantal oefeningen meegeven die juist niet vervelend zijn om te doen en haalbaar voor iedereen. Ik wil je laten zien dat je niet perse sit-ups hoeft te doen om te werken aan je rompstabiliteit. Deze oefeningen zorgen er ook voor dat je soepeler en losser word in je centrum, het gebied waar het in het rijden allemaal om draait. Vanuit daar moet je het paard leren aanvoelen en aansturen.

Buikspieren en zwangerschap

Volgens mij kan iedere ruiter die ooit een kind gebaard heeft erover meepraten. De eerste keer rijden na de bevalling. Ik weet het nog heel goed. Had keurig 6 weken gewacht, hoe moeilijk ik dat ook vond. Voelde me van te voren weer net 6 jaar oud toen ik stond de trappelen voor mijn wekelijkse manegeles. Had een lekkere gezonde spanning. Ik vond het heerlijk weer te mogen rijden, wat had ik dat gemist. Maar wat viel het me tegen de eerste keer! Ik voelde me werkelijk een beginner. Had veel moeite met balans en had totaal geen onafhankelijke zit meer. Als het paard uit balans was, had dat veel invloed op mij en het voelde letterlijk alsof ik het dier in de weg zat. Het was dus wel een domper toen ik de eerste keer van het paard kwam. Had dit niet verwacht.

Achteraf ging ik erover nadenken en toen kon ik het wel relativeren voor mezelf. Dat maakte een hoop goed! Het had namelijk alles te maken met mijn buikspieren. Om te kunnen bevallen moeten die enigszins verslappen. Dat betekend ook dat je rompstabiliteit grotendeels is verdwenen en dat heb ik gemerkt!

Gelukkig hebben spiercellen een geheugen en ging het iedere keer beter. Binnen no-time had ik mijn rompstabiliteit weer terug. Maar het verklaart wel hoe belangrijk onze buikspieren zijn, dat moeten we niet onderschatten. Ik had daar nooit zo bij stil gestaan, totdat ik dit had ervaren.



IT'S FUN, IT'S FITNESS, IT'S ZUMBA!

Zumba is een Latijns- Amerikaans geïnspireerde dansfitness, die Latijnse en internationale muziek met swingende dansbewegingen combineert. Hierdoor ontstaat een dynamisch, leuk en bovenal effectief fitness systeem.



Zumba is een allesomvattende work-out en je kunt er veel mee bereiken:

vetverbranding

Zumba volgt de aerobic en interval training methode. Zo wordt de calorieverbranding verhoogd. Je kunt tot 1000 calorieën per training verbranden. Dit is uiteraard afhankelijk van het fitnessniveau, het intensiteitsniveau en hoe bekend je bent met de dansbewegingen. Het verbranden van calorieën moet dan ook geen doel op zich zijn.

spierversterking

Door Zumba verbeterd de controle over je buik-, rug- en beenspieren. Je onderlichaam krijgt een totale work-out.

betere conditie

De kwaliteit van je longen en je bloedsomloop verbeterd. De belangrijkste spier van je lichaam, je hart, wordt sterker. Je uithoudingsvermogen gaan zienderogen vooruit.

betere coördinatie

Door de swingende dansbewegingen met je middel, benen en armen bevorder je de coördinatie tussen je verschillende lichaamsdelen.

meer flexibiliteit

Aan het einde van de training word uitgebreid aandacht besteed aan diverse rek- en strekoefeningen. Die zorgen ervoor dat je soepeler en flexibeler word.

ontspanning

Muziek en dansen zijn goed voor je geestelijke balans. Door muziek en dans te combineren met fitness, krijg je het ultieme middel om je stressbestendig te maken.

Zumba is tegenwoordig te volgen bij diverse sportscholen. Is die drempel te hoog voor je? Dan kun je tal van filmpjes op bijvoorbeeld youtube vinden die je een heel eind op weg kunnen helpen.

SALSA DANSEN



Salsa betekend letterlijk saus. Saus krijg je door een beetje van dit en een beetje van dat. De Salsa dans is een mengeling van Latijns-Amerikaanse muziek en dans. Zumba is veelal geïnspireerd op bewegingen die men bij Salsa dansen maakt. Het ligt dus heel dicht bij elkaar. Beide zorgen voor veel souplesse in de onderrug en de heupen. Iets wat met paardrijden zeker een must is. Iemand met een stijve onderrug kan onmogelijk de beweging van het paard correct volgen en opvangen met zijn lijf. Om los te kunnen zijn in onze onderrug moeten onze heupen flexibel zijn. Dit alles is te bereiken met dansstijlen als Salsa of Zumba. Ze zijn bovendien enorm goed voor de ontwikkeling van onze buikspieren.

De combinatie van dans en swingende muziek maakt dat het echt leuk is om te doen. Veel mensen worden er vrolijk en energiek van. Daarnaast zal je echt merken dat je als ruiter veel losser word in je lijf en daar heeft je paard absoluut baat bij.

HOELAHOEPEN

Jazeker, de hoelahoep! Wie kent hem niet. Voor de meeste een bekend voorwerp uit zijn/haar jonge jaren, maar dit eenvoudige voorwerp heeft ons veel te bieden. Wie weet herinner je nog wel dat het echt niet meeviel om de hoelahoep langdurig om je middel te laten circuleren, zonder dat hij afgleed naar beneden. Om dit wel te bereiken moest je goed swingen met je heupen en de hoelahoep als het ware steeds een zetje geven om hoog te blijven. Een geweldig instrument om ons centrum te trainen, soepeler te worden en ons meer bewust te worden van ons lichaam. Je zal bovendien merken dat het nog best vermoeiend is in het begin, dus je uithoudingsvermogen word ook nog eens op de proef gesteld. Een sessie van zo'n 10 minuten per dag werpt al zeker zijn vruchten af. Gewoon lekker voor de buis, terwijl je naar het nieuws kijkt. Zo simpel kan het zijn.



LE BALANCE



Tijdens het rijden draait alles om balance. De balans van de ruiter en die van het paard. Echter zal het paard altijd onze disbalans moeten opvangen met zijn lijf, dus hoe beter onze balans is, hoe minder we het paard in de weg zitten.

Er zijn diverse balansoefeningen óp het paard, maar je kunt ook zeker aan je balans werken op de grond. Bij balans gaat het erom dat je leert voelen wanneer je in balans bent en wat te doen als dit niet zo is. Op die manier leer je heel goed je eigen lichaam kennen en leer je wat je kunt doen om jezelf weer te herbalanceren.

Zo'n balanceerschijf als je hiernaast ziet is daar een geweldig hulpmiddel bij. Het is een ronde schijf met een half rond bolletje aan de onderkant. Door er met beide voeten op te gaan staan en jezelf te balanceren, moet je voorkomen dat het platte gedeelte van de schijf met de zijkanten de grond raakt.



Je zal merken dat als je je balans verliest je geneigd bent dit met je armen op te vangen. Dat is de manier waarop wij mensen dat doen. Dit gebeurt dus ook op het paard! Alleen dan hebben we teugels in onze handen die in verbinding staan met het paard. Iemand die veel uit balans is stoort het paard constant in zijn mond of aan zijn hoofd, in het geval van een bitloos hoofdstel.

Het is o.a. om die reden dat ik er een groot voorstander ben dat iedere beginnende ruiter eerst meerdere zit- en balanslessen moet volgen op een simulator (die de bewegingen van een paard na kan bootsen), alvorens men op een levend paard stapt. Ook voor de rug van het paard zal dit veel beter zijn. Helaas is het voor veel maneges niet haalbaar om dit te doen, maar ik blijf hopen dat het in de toekomst realiteit zal worden in het belang van alle beginnerspaarden.

Terug naar het balanceren op de schijf. Het is de kunst te proberen je disbalans niet te compenseren met je armen, maar op lossen vanuit je centrum en je heupen. Het is in het begin misschien even vogelen, maar als je dit eenmaal onder de knie hebt, dan zal het je zeker helpen om tijdens het rijden ook meer bewustwording te hebben vanuit je centrum.

Let hierbij goed op je ademhaling. Zorg voor een diepe buikademhaling. Dat helpt je ook bij het balanceren en het bewuster worden van je centrum.

ZONDER HANDEN FIETSEN



Geloof het of niet, zonder handen fietsen is de perfecte oefening om je rompstabiliteit te vergroten. Als je het een beetje onder de knie hebt kun je zelfs proberen om ook bochten te maken zonder handen. Juist in een bocht moet je goed balanceren en steeds weer voelen wat er gebeurt. Heel goed voor je bewustwording. Houdt in het begin wel je handen vlakbij je stuur, want als het misgaat lig je zo op de grond. Je merkt het vanzelf als het je beter lukt en dan kun je met je armen over elkaar gaan zitten!

Het is leuk om te variëren met armbewegingen. Je armen opzij, of op je hoofd, of juist bewegingen maken met je armen. Wees creatief en daag jezelf uit door het steeds moeilijker te maken.

Je zal ook merken dat hoe langzamer je fiets, hoe lastiger het is om je balans te houden en een rechte lijn te fietsen.

YOGA EN PILATES

Beide mogen zeker niet ontbreken in dit rijtje. Yoga en pilates zijn populaire trainingen. Zonder dat je je in het zweet werkt, oefen je jezelf geestelijk en lichamelijk fitter. De twee work-outs lijken erg op elkaar, maar er zijn verschillen. Wat past het best bij jouw levensstijl en trainingswensen?



Overeenkomsten yoga en pilates

- Je traint mind en body. De geest wordt erbij betrokken, terwijl je lichamelijk werk verricht.
- De ademhaling is belangrijk.
- Weerstandstraining voor het vormen van de spieren.
- Kan als therapie dienen, bijvoorbeeld bij blessures of aandoeningen.
- Een langzame, intense routine die in een groep of één-op-één gedaan kan worden.
- Geeft het lichaam een betere vorm.

Typisch yoga

- Statische houdingen samen met ademen en meditatie.
- Naar binnen gericht.
- Goede voeding en een holistische benadering voor de algehele gezondheid.
- Goed voor revalidatie en chronische aandoeningen.

Effecten

- Toegenomen flexibiliteit.
- Verbeterde spierfunctie.
- Goed evenwicht.
- Beter in staat spanning te ontladen.

Typisch pilates

- Georganiseerde oefeningen die zich concentreren op het gebruik van de kernspieren.
- Goed voor blessures en fysieke ongemakken.



Effecten

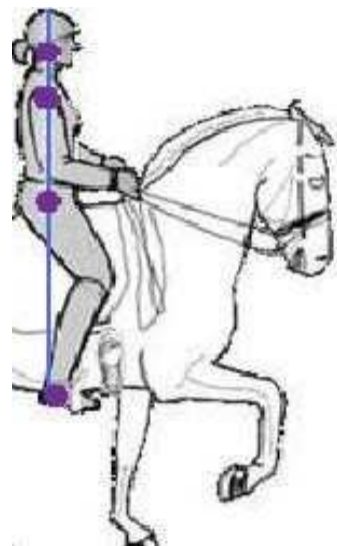
- Sterkere kernspieren.
- Een betere houding.
- Stabiliteit.
- Toegenomen flexibiliteit
- Algehele fysieke fitheid.

Een yogales gebruikt en integreert oefeningen die de meditatieve kant aanspreken. Yoga heeft een ingebouwde structuur, maar het is geen strakke structuur. Yoga is een reis van zelf experimenteren.

Je moet zelf uitpluizen of je een instructeur wilt die je al leidend door een hele serie oefeningen meeneemt, of dat je iets vrijers wilt. Je kunt met het vasthouden van je heup zelf ervaren welke houding het beste voelt.

Pilates heeft een pragmatische instelling. De lessen zijn gestructureerd. Je streeft ernaar elke beweging beheerst, zorgvuldig, gecontroleerd, vloeiend en precies te maken.

Mijn ervaring is dat pilates eraan bijdraagt dat je een betere balans en zit op het paard ontwikkeld. Je word je ook veel bewuster van je lichaam en hoe dit op het paard te gebruiken. Je leert verkeerde spierspanning eerder herkennen en leert ook gemakkelijker hoe je dat kunt laten afvloeien. Ik persoonlijk zou dus zeker iedere ruiter aanbevelen geregeld pilates oefeningen te doen. Feitelijk kun je de dressuuroefeningen ook zien als pilates oefeningen voor je paard! Je word je er dus tevens bewuster van hoe lastig iets soms is. Hoe moeilijk het soms kan zijn om je balans te houden. Of dat er spieren zijn die tegen werken. En uiteraard speelt je coördinatie een grote rol. Tal van zaken die je paard ook ervaart. Als we ons hiervan bewuster worden, zullen we ook meer begrip voor het paard ontwikkelen en leren aanvoelen wanneer het paard op een moeilijk punt zit.



DE FITNESSBAL

Tot slot wil ik je een oefening meegeven die je kunt uitvoeren zittend op een fitness bal. Ga voor je gevoel zitten alsof je op het paard zit. Probeer zo vanuit je centrum de bal te besturen en te balanceren. Raak je uit balans, los dat dan op in je centrum. Doe dit eerst met je voeten nog op de grond om een beetje feeling te krijgen met de oefening.



Vervolgens kun je een stap verder gaan door de bal van de grond af te plaatsen. Bijvoorbeeld op de hoek van een tafel.



Zorg er in het begin altijd voor dat er iemand naast je staat of dat je de tafel bijvoorbeeld naast de vensterbank zet, zodat je in geval van nood iets kunt vastpakken.

Ik heb er zelf een heel handig laag rond tafeltje voor. Je bent wel volledig van de grond af, maar niet heel hoog.

Je zal in het begin waarschijnlijk gigantisch uit balans raken en geneigd zijn dat met je armen te compenseren. Probeer jezelf echter weer in balans te brengen met je centrum. Dat is misschien even puzzelen, maar als je het door hebt, dan zul je merken dat je dit onder het zadel ook beter kan. Dan is het ook niet de bedoeling dat je in de teugels gaat hangen als je uit balans raakt, maar dat je het leert oplossen in je lichaam. Deze oefening helpt daar enorm bij.

Als je het goed door hebt kun je zelfs de bal heel gericht met je centrum gaan sturen. Je word er lekker soepel van in de heupen en je onderrug komt mooi los. Voel ook meer eens met je vingers je buikspieren tijdens deze oefening. Deze zijn flink aan het werk voor je!

Dit waren een aantal grond oefeningen die je kunt doen om aan je eigen lichaam te werken, om zo een betere ruiter voor je paard te worden! Ik hoop dat er oefeningen tussen zitten die je aanspreken, zodat je gemotiveerd raakt ze te gaan doen. Het is altijd goed om veel te variëren, want elke oefening traint weer net even wat anders. Het is belangrijk dat je er plezier in hebt en dat je gaat ervaren + realiseren dat het ook waardevol voor jou als ruiter is én dat je paard er ook baat bij heeft.

Veel succes!