

Varför en sitsanalys?



Anledningen ett

Minskad risk för smärta och skador.

Vi som människor är generellt sett mycket mer obalanserade och sneda i våra kroppar än vad hästarna är. Även om dom så klart också kan ha större skador i sina kroppar som gör även dom sneda. Men överlag så är det våra snedheter som gör våra hästar sneda. Med andra ord vi rider dom sneda och i obalans. Detta gäller ryttare på alla nivåer.

Dessa obalanser och snedheter påverkar våra egna kroppar så att vi på sikt får problem med smärta och allt eftersom med tex artros som då blir ett kroniskt problem. Denna smärta påverkar oss inte bara på hästryggen utan också i vardagen på alla sätt.

Våra problem påverkar också våra hästar som får överkompensera och så småningom får dom även slitageskador som på lång sikt ger kroniska problem som kan vara så pass ödestigra att hästen inte längre kan fungera i sitt arbete längre.

Anledning två

Energieffektiv ridning.

Att få förmågan att kunna rida så energieffektivt och med så osynliga hjälper som möjligt genom att balansera våra kroppar så vi inte stör hästen och måste lösa problemen vi själva skapar med att använda mer hand och skänkel för att "tvinga" hästen rätt.

För detta krävs inte bara en kunskap om våra egna snedheter och obalanser och hur man arbetar med att få rätt på dessa utan också att vi förstår hur våra kroppar ber hästen om att svänga/böja, flytta i sidled, samla, rida dom olika gångarterna och inverka i steget osv. Allt utifrån bröstkorg, mittlinje och höfter.

Anledning tre

Ökad prestation.

Att öka prestationen vid tex tävling. För hoppryttaren att kunna rida mer effektivt mellan hindren, ha hästen i bättre balans över hindren och i landningen för att på så sätt också kunna kapa tid vid tex en omhoppning.

För dressyryttaren att kunna rida alla rörelser så millimeter perfekt som det går. Att, med sitsen, kunna be hästen om en bättre samling, mer lyft i fronten eller att få mer uttryck i bytena eller den diagonala slutten.

Alla inriktningar har sin utmaning och något att tjäna på en sitsanalys.

Vill man lära sig mer om RiB rekommenderar jag hemsidan riderinbalance.com och då speciellt deras digitala material som finns under sidan Academy.