



Förbättring av ryttarens sits genom övningar

Projektnamn: Utveckla metoder för att förbättra ryttarens sits genom lämpliga övningar
och samtidigt minska risken för fysisk och psykisk ohälsa hos hästen
Projektledare: Mari Zetterqvist Blokhuis, MZ Equine Pedagogic
År: 2006, 2007
Kontaktperson: Mari Zetterqvist Blokhuis tel 073-946 96 79, mari.zetterqvist@skonet.se

Bakgrund och syfte

Ridning bygger på ett samspel mellan ryttare och häst och ryttarens sits är viktig för kommunikationen med hästen. För att ryttaren ska kunna kommunicera med hästen utan att störa dess naturliga rörelser krävs att ryttaren rider med en välbalanserad och avspänd sits. Den "ideala" sitsen finns noga beskriven i litteraturen men är svår för ryttaren att lära sig och svår för ridläraren att lära ut eftersom häst och ryttare hela tiden är i rörelse. Sitsen påverkas av många olika faktorer bl a ryttarens balans och kroppsmedvetande men även av hästens rörelsemönster, temperament och utbildningsnivå. Ryttarens bäcken är centrum för rörelserna och "motorn" i ryttarens sits. Därför är det viktigt att bäckenet hålls i en neutral position som tillåter det att röra sig i samstämmighet med hästens rörelser. Eckart Meyners (rörelseforskare från Tyskland) har arbetat fram nya metoder för att förbättra ryttarens sits där han kombinerar klassisk ridlära med rörelsepedagogik. Han använder olika övningar utan häst inklusive "Balimo® pallen", en pall med löst säte, för att mjuka upp ryttarens bäcken.

Det finns en stor risk för att hästen påverkas negativt om ryttaren använder en felaktig sits. Om ryttaren exempelvis sitter snett måste hästen kompensera detta genom att balansera upp ryttaren. På lång sikt kan det leda till olika typer av problem både i muskler och i skelett och medföra onödigt lidande för hästen. Syftet med en pilotstudie genomförd på Ridskolan Strömsholm var att försöka definiera och systematiskt mäta olika typer av sitsfel hos ryttare samt att testa ett speciellt träningsystem för att lösa felen. Dessutom studerades hur hästens beteende påverkas av ryttarens sits.



En ryttare på Balimo®pallen.

Studier och resultat

Det är svårt även för rutinerade domare och tränare att bedöma ryttarens sits visar resultaten från studien. Det fanns ingen signifikant överensstämmelse mellan en erfaren panels bedömning av en grupp ryttares sitsar. Ett individuellt träningsprogram utan häst upplevdes som positivt av ryttarna men det gick inte att bevisa att det verkligen förbättrade sitsarna. Sitsfelet "bakåtlutat bäcken" var det enda som förbättrades mer hos ryttare som tränat med hjälp av det speciella programmet under en nioveckors period jämfört med en kontrollgrupp som inte tränat alls vid sidan av ridningen. Ryttarna i experimentgruppen ansåg att övningarna utan häst var värdefulla (ökade rörligheten i höfterna, förbättrade koordinationen, ökade kroppsmedvetandet) och sju av nio ryttare tyckte att övningarna förbättrade deras ridning.



- Ett spännande sätt att jobba med sitsen, säger ridinstruktören Cecilia Nordin som deltog i studien. Så här jobbar man ju inte i vanliga fall. Övningarna gick ut på att lära känna och hantera sin egen kropp och att bli medveten om hur man kan träna utan häst.

Både ryttares och hästars hjärtfrekvens minskade mellan de båda testtillfällena. Hästarna hade signifikant lägre hjärtfrekvens när de reds av experimentgruppen jämfört med när de reds av ryttarna i kontrollgruppen. Däremot visade hästarna mer undvikande beteende (svansviftning, öronen bakåt, öppen mun) när de reds av experimentgruppen. Slutsatsen var att hjärtfrekvens inte nödvändigtvis behöver vara ett bra sätt att mäta välbefinnandet hos hästen.

Studien har genomförts i samarbete mellan Ridskolan Strömsholm och Sveriges lantbruksuniversitet (SLU). Mari Zetterqvist Blokhuis har varit forskningsledare och ridlärare och elever från Ridskolan Strömsholm har deltagit i studien. Förutom Strömsholmlärarna Agneta Aronsson och Marianne Esseen-Söderberg medverkade professor Linda Keeling och Elke Hartmann från SLU.

Studien startade med att en panel på fem rutinerade tränare/domare bedömde sitsarna hos en grupp ryttare när de red ett dressyrprogram på tre olika hästar. Panelen fokuserade på ryttarens mellandel och noterade det man ansåg vara avvikelser. Panelen enades om ett protokoll med 16 tänkbara sitsfel. Därefter red 20 ryttare tre hästar var i samma dressyrprogram och sitsarna bedömdes enligt det protokoll som konstruerats. Rittarna filmades och hjärtfrekvensen mättes hos ryttare och hästar. Ryttarna delades in i en experimentgrupp och en kontrollgrupp. Experimentgruppen fick hjälp med ett individanpassat program med övningar utan häst som genomfördes 15-20 minuter varje dag på frivillig basis. Två Balimo® pallar köptes in för att öva ryttarnas balans och flexibilitet i bäckenet. Efter nioveckorsperioden gjordes ett nytt test.

Ryttarna i studien hade mellan ett och nio sitsfel. De vanligaste problemen var obalans, instabil eller stel mellandel och klämmande lår eller knän. Hästarna påverkade antalet registrerade sitsfel eftersom vissa var svårare att sitta på än andra.

Skillnaden i hästarnas hjärtfrekvens kan förklaras med att de var i bättre fysisk kondition vid det andra testet. Bättre fysisk kondition kan också förklara minskningen i ryttarnas hjärtfrekvens.

Under hösten 2007 har protokollet med sitsfel justerats och panelen har återigen bedömt ryttarnas sitsar utifrån ett "helhetsperspektiv" där sitsen delats upp i endast tre huvudområden. Förmodligen behöver tränare/instruktörer lära sig mer om hur ryttarens kropp fungerar för att kunna göra en korrekt och mer objektiv bedömning av ryttarens sitsar. Det finns ett stort behov av nytänkande och det är nödvändigt att hitta bra metoder för att träna upp ryttarens sits och balans. Vidare studier om hur hästen påverkas av ryttarens sits både på kort och på lång sikt behövs också.

Vetenskapliga referenser

Mari Zetterqvist Blokhuis, Agneta Aronsson, Elke Hartmann, Cornelis G. Van Reenen and Linda Keeling. Assessing the Rider's Seat and Horse's behaviour: Difficulties and Perspectives, *Journal of Applied Animal Welfare Science*, 11:191-203, 2008.

Det här projektet har fått anslag från Stiftelsen Svensk Hästforskning. Det här är en populärvetenskaplig sammanfattning av den slutrapport som forskarna skrivit efter forskningsprojektets slut. Mer information kan fås direkt från forskarna själva eller från Stiftelsen Svensk Hästforskning, www.hastforskning.se.