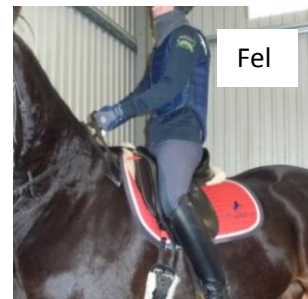


Förbättra din ridning med Perfectsit

Perfectsit är ett oerhört bra hjälpmedel för att öka medvetenhet om vad du omedvetet gör med din kropp i olika rörelser. Är du tex medveten om vad dina händer gör när du rider något så enkelt som en hörnpassering eller när du gör en galoppfattning? Vi gör mycket med våra händer utan vi vet om det, du kommer att märka detta när du rider med bågen. Du kommer även att märka om du har lite svag bålstabilitet, har fel rörelseriktning i kroppen, viker dig i sidan mm. När du gör fel blir bågen kännbar i dina armar eller runt ryggen som en påminnelse att tänka efter, vad gör jag nu? Bågen ger dig en placering som visar dig vägen till att hamna rätt, många säger –” men oj så här ska jag väl ändå inte sitta? Svaret är oftast, – jo, ungefär så ska du nog sitta! Naturligtvis kan bågen inte passa alla kroppar och bör därför användas, om du känner att det känns tokigt och fel, tillsammans med din tränare.

Sitsproblem: svårt att få runda fina volter/hörnpasseringar, hästen vill inte ställa/böja sig runt inre skänkeln.

Hästen vill inte ställa sig i hörn passering och ryttaren för omedvetet inre arm/hand mot den yttre sidan, ibland även över mankammen i förhoppning att hästen ska svänga. Detta leder till att ryttaren låser och viker insidan av kroppen, sätet/rumpan glider lite lätt utåt i sadeln, du hamnar snett och hästen driftar utåt och inte sällan skjuter den ut ytterbög.



När du har bågen på och du försöker utföra hörn passering/volt enligt ovan kommer bågen spänna över inner armen om du försöker föra den utåt mot/över mankammen. Tänk dig att du i stället roterar, ifrån bäcken och höfter, runt din inre mitt, du kan tex tänka dig att du har ett kvastskafth som går rakt igenom mitten av din kropp från huvudet ner igenom sadeln. Du ska nu rotera din kropp runt denna stav som en polkagris, rörelsen startar i ditt bäcken, över- och under kropp följer med i denna rotation, även dina händer, ben och fötter kommer, om du är avslappnad, rotera med och inta rätt position för ”hjälpgivning”



för hörnpassering/volt. Denna lilla rörelse är allt som behövs för att hästen ska böja sig med dig. Hand och skänkel finns där för att förstärka om så behövs. När du har bågen på blir det lättare att ”få in” hur du roterar i överkroppen utan att du viker dig i sidan och glider utåt samt att händer förblir stilla eftersom bågen ”talar om” när du omedvetet är på felväg.



Sitsproblem : Raka armar eller armbågar som pekar utåt är mycket vanliga ryttarproblem. Många rider med för raka armar, armbågar som pekar utåt och omkull lagda händer. Detta gör att du blir ostabil i mellandelen av kroppen, kanske ramlar du lite lätt framåt och lyfter rumpan ut sadeln, blir onödigt och omedvetet hård i handen och får förmodligen ont i axlar, rygg, nacke och armar.



Raka armar, omkull lagda händer, armbågar som inte ligger intill kroppen

Bågen hjälper dig "rikta kroppen" tillbaka så du sitter djupare och stadigare i sadeln. Armbågarna kommer peka bakåt och att hänga rakt ner från axeln, tänk att du får tyng i din armbåge så den kan bära upp din hand. Armen ska hänga längs sidan på din kropp. Armarna ramar in kroppen/håller kroppen på plats. Den lodräta linjen går från örat genom axel, armbåge, kroppscentrum och strax framför din häls. Du blir mer stabil och stark i mellandelen du får bättre bålstabilitet. Du kommer åt att kontrollera och rida din hästs bakdel. Du kommer till bättre ridning och din häst kommer att bli lättare och röra sig mer spänstigt framåt, uppåt.



Perfectsit kan hjälpa dig att bli stadigare, mer stilla och lättare hitta en bra position i sadeln!

Lycka till!

Vill du veta mer om ridbågen besök www.perfectsit.se eller kontakta Marie Johnson, instruktör i Centrerad Ridning, marie@munkeberg.se

www.munkeberg.se