

**ONE**  
**SWITCH**



**EBOOK**

**RUITERKRACHT**

Tips en tricks om te werken aan jouw fysieke en mentale kracht in het zadel

# INTRODUCTIE

## WAAROM DIT EBOOK?

Dit ebook is bedoeld om jouw ruiterskracht te vergroten. Daaronder verstaan we zowel je fysieke als mentale kracht, in en buiten het zadel.

Wij proberen met ons aanbod een verschil te maken in de paardensport, zowel voor ruiters als hun paarden. We richten ons op het verbeteren van de fysieke, rijtechnische én mentale vaardigheden van de ruiter, wat zowel ten goede komt aan het welzijn van de ruiter als het paard. Een vitale en veerkrachtige ruiter heeft namelijk meer geduld, lichaamsbewustzijn, gecontroleerde aansturing en focus en kan daardoor een prettigere partner en leider vormen voor het paard.

Met dit ebook geven we je een eerste opstapje om aan jouw lichaamsbewustzijn, vitaliteit en mentale veerkracht te werken. Heb je vragen of wil je meer, neem dan gerust contact op met Janneke via +31630805327 of [janneke@oneswitch.nl](mailto:janneke@oneswitch.nl). Zelfstandig doortrainen en doorleren kan aan de hand van onze online academy. Op onze website vind je meer info over ons [Ruitervitaal Abonnement](#) en ons [online opleidingsaanbod](#).

Heel veel plezier en succes met het ebook, we hopen dat je er veel profijt van hebt!

Groetjes,

Janneke den Otter (eigenaresse One Switch)



# INHOUD

- Versterken van jouw fysieke vaardigheden:
  - Core stabiliteit
  - Balans
  - Spieruithoudingsvermogen
  - Onafhankelijke aansturing
  - Mobiliteit
  - Bekken bewegelijkheid
  - Ademhaling: buikademhaling
- Lichaamsbewustzijn in het zadel: bodyscan
- Versterken van jouw mentale vaardigheden:
  - Focus verleggen
  - Blik verruimen
  - Bewust leiderschap
- Dankwoord en cadeautje

# FYSIEK

## VERSTERKEN VAN JOUW FYSIEKE VAARDIGHEDEN

Jouw fysieke vaardigheden als ruiter hebben een grote impact op de samenwerking met je paard. Je lichaam is namelijk je communicatiemiddel, en om zo veel mogelijk ruis en miscommunicatie te voorkomen, wil je zo goed mogelijk controle proberen te hebben over jouw houding, zit en hulpen. Het trainen van je eigen fysieke vaardigheden buiten het zadel is daarom heel belangrijk. In dit ebook geven we je een aantal handige tools mee om daar een begin mee te maken. Wil je verder trainen, dan verwijzen we je graag door naar ons [Ruitervitaal Abonnement](#) of ons jaarprogramma "[In Balans met je Paard](#)", waarin je nog veel meer van dit soort oefeningen terugvindt.

Succes met de oefeningen en als je vragen hebt, contact ons gerust!

## CORE STABILITEIT

Onder je “core” verstaan we de spieren die jouw wervelkolom en romp stabiliseren, voornamelijk tussen je ribbenkast en bekken. Deze spieren beschermen je wervelkolom tegen impact, maar zorgen er ook voor dat je je ribbenkast ten opzichte van je bekken kunt bewegen in alle richtingen (draaien, voorover/achterover en zijwaarts bewegen). Dit zijn hele belangrijke spieren voor het rijden, want je stuurt hiermee je bekken aan en vangt de bewegingen van het paard op. Je zithulpen komen dan ook voornamelijk vanuit deze spieren. Wanneer je kracht en aansturing in deze spieren mist, kan het lastig zijn om soepel mee te bewegen en je boven- en onderlichaam onafhankelijk aan te sturen. Daarnaast komt het vaak voor dat de ruiter behoorlijk links/rechts verschil heeft in de kracht en aansturing van deze spieren, wat ook zorgt voor ongelijkheid in het rijden. De oefening die we in dit ebook aan je meegeven om hieraan te werken, is pittig, maar wel heel doeltreffend. Wanneer je merkt dat één kant moeilijker gaat dan de andere kant, houd dan de zwakkere kant aan als maatstaf en bouw van daaruit beide kanten op.

**Oefening:** [Side plank](#) (klik op de naam van de oefening om de video te bekijken)

**Sets:** 3 keer 15-45 seconden per zijde

**Aandachtspunten:** zorg dat je elleboog recht onder je schouder staat en lichaam een rechte lijn vormt van hoofd tot hak.



## BALANS

Balans is natuurlijk belangrijk om in het zadel te blijven zitten, maar ook om recht in het midden te blijven zitten en daardoor het paard gelijkmatige hulpen te geven en gelijkmatig te belasten. Heupstabiliteit is daarbij een belangrijke factor, en daarom hebben we voor deze vaardigheid de single leg rotation gekozen. Ook hier geldt dat je zwakkere kant de maatstaf vormt.

**Oefening:** Single leg rotation

**Sets:** 3 keer 8-12 herhalingen per kant

**Aandachtspunten:** houd je heupen zo veel mogelijk op gelijke hoogte en je knie in lijn met je heup. Je bovenlijf blijft rechtop en je knie van je standbeen uit het slot. Kijk mee in de richting waar je naartoe draait.

## SPIERUITHOUDINGSVERMOGEN

Als ruiter moeten je spieren langere tijd een bepaalde aanspanning kunnen vasthouden. Dit moet je kunnen doseren, want te veel spanning leidt tot een spaghetti-sliert-beeld, en te veel spanning zorgt voor onrustige armen, benen of hoofd en het beeld van een plank die heen en weer beweegt.

Met de lunge met rotatie werk je aan het uithoudingsvermogen van je beenspieren (zeker belangrijk voor spring en eventing ruiters), maar ook aan onafhankelijke aansturing van je romp ten opzichte van je benen en je heupstabiliteit. Win-win-win dus!

**Oefening:** Lunge met rotatie

**Sets:** 3 keer 8-12 herhalingen per kant

**Aandachtspunten:** Buig je voorste knie tot 90 graden in lijn met je heup, en je achterste knie tot 90 graden recht richting de grond. Houd je heupen stil wanneer je je romp draait. Blijf op heupbreedte staan, dus houd een "spoortje" aan waarop je je voeten wegzet.

## ONAFHANKELIJKE AANSTURING

Als ruiter is controle over je lichaam erg belangrijk, waaronder ook het los van elkaar kunnen aansturen van verschillende lichaamsdelen. Vaak is dat diagonaal, vandaar dat we een oefening hebben gekozen waarbij je je diagonalen (linker arm en rechter been en andersom) onafhankelijk van elkaar aanspreekt, en tegelijkertijd ook je core onder controle dient te houden. Let op het gelijkmatig uitvoeren van de oefening en eventuele compensaties zoals het naar binnen of buiten bewegen/draaien van je armen of benen.

**Oefening:** Dead bug.

**Sets:** 3 keer 30-45 seconden

**Aandachtspunten:** houd je onderrug goed in de grond door je staartbeen op te trekken en adem goed door (inademen bij het zakken, uitademen bij het optillen). Houd het arm en been dat je niet beweegt zo stil mogelijk. Beweeg je been recht naar beneden in lijn met je heup en je arm recht naar beneden in lijn met je schouder.

## MOBILITEIT

Onder mobiliteit verstaan we de bewegelijkheid van je gewrichten, wat ook weer belangrijk is om gedoseerde hulpen te geven en soepel te kunnen meebewegen met je paard. Met name in de heupen zijn ruiters vaak stijf, wat de beenhulpen negatief kan beïnvloeden en moeite kan geven met het om de buik van het paard laten afhangen van de benen. Om dit te versoepelen en de veelvoorkomende links/rechts verschillen te verminderen, hebben we één van de meest doeltreffende oefeningen gekozen, de 90/90 heuprotaties.

**Oefening:** 90/90 heuprotaties

**Sets:** 1-1,5 minuut

**Aandachtspunten:** probeer beide billen zo dicht mogelijk bij de grond en je bovenlijf rechtop te houden.

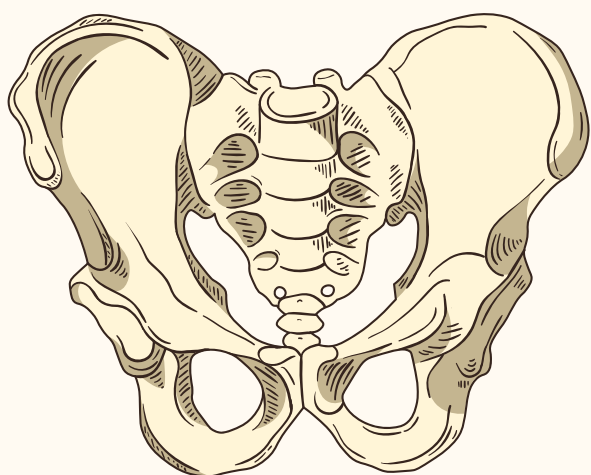
## BEKKEN BEWEGELIJKHEID

Een soepel bekken dat goed kan meebewegen en wat de ruiter goed kan aansturen is essentieel voor het paardrijden. Onder het bekken verstaan we de vlindervormige botstructuur dat onze wervelkolom met onze benen verbindt (zie afbeelding). Het kan voorwaarts en achterwaarts, op en neer, zijwaarts en roterend bewegen. Al deze bewegingen zijn nodig om de bewegingen van het paard goed te kunnen volgen.

**Oefening:** Bekken kanteling op een (harde) stoel

**Sets:** totdat het vloeiend gaat, bijvoorbeeld 1 minuut per variant

**Aandachtspunten:** probeer de oefeningen heel bewust en vloeiend uit te voeren



## ADEMHALING

De ademhaling heeft een grote invloed op de zit en communicatie van de ruiter, en daardoor ook op het paard. Idealiter ademt de ruiter zo goed mogelijk door naar de buik. Hiermee bedoelen we dat de buik bij de inademing uitzet, en bij de uitademing indaalt (navel iets aantrekken). Veel ruiters doen het andersom (inademen buik in, uitademen buik uit), of ademen oppervlakkig of zelf bijna niet. Dit zorgt er voor dat de diepe core spieren (iliopsoas) verstrakken, wat het soepel kantelen van het bekken bijna onmogelijk maakt. De zit van de ruiter wordt dus strak, waardoor de ruiter kan gaan stuiteren, timing verliest of tegen de beweging in zit. Dit wil je als ruiter natuurlijk voorkomen, dus het oefenen met de buikademhaling is een belangrijke toevoeging, zowel in als buiten het zadel. In het zadel kan je dit oefenen door in stap of stilstand je hand op je buik te leggen en bewust de buikademhaling toe te passen. Als dit goed gaat, kun je dit uitbreiden naar de lastigere bewegingen, zoals galop, lichtrijden en uiteindelijk doorzitten. Bij deze een oefening om dit te oefenen buiten het zadel

**Oefening:** Buikademhaling

**Uitvoering:** adem eerst een paar keer diep in en uit. Leg vervolgens je handen op je onderbuik terwijl je rustig ligt, zit of staat. Probeer "naar je handen" te ademen wanneer je inademt, en voel hoe je handen terugzakken wanneer je uitademt. Probeer de ademhaling steeds iets te verlengen en verlagen, door ruimer en verder naar beneden in te ademen en langer uit te ademen. Doe dit zo lang als goed voelt, maar minimaal 1 minuut.



# TIJDENS HET RIJDEN

## LICHAAMSBEWUSTZIJN IN HET ZADEL

Als ruiter is het belangrijk om je bewust te zijn van je houding en zit en de positionering van je lichaamsdelen. Daarom hebben we een oefening gekozen die hieraan bijdraagt en die je meerdere keren tijdens je training kunt herhalen om als het ware je houding opnieuw uit te lijnen. Deze oefening helpt ook goed om met je aandacht weer terug bij je paard te komen, handig voor ruiters die geneigd zijn te piekeren of afgeleid raken door hun omgeving. Je loopt lichaamsdeel voor lichaamsdeel langs, zoals hieronder beschreven. Bij een bodyscan wordt meestal bij de uiteindes van het lichaam begonnen, maar in dit geval beginnen we bij het voor de ruiter belangrijkste lichaamsdeel: het bekken.

### Bodyscan in het zadel

Doe deze bodyscan wanneer je halthoudt en de benen van het paard “recht” staan om een vertekend beeld te voorkomen.

- **Bekken:** voel je gelijke druk op beide zitbotjes en “wijzen” deze recht naar beneden? Dit kun je checken door eerst te kijken of je in het midden van je zadel zit en of je stijgbeugels even hoog hangen (je zadel kan namelijk scheef zakken als je meer op één kant leunt). Kantel je bekken een keer maximaal voor- en achterover en stop “in het midden”, vergelijkbaar met een emmer. Je wilt niet dat er aan de voorkant water uit de emmer loopt, maar ook niet aan de achterkant.
- **Benen:** hangen je benen ontspannen af langs de buik van het paard en heb je even veel druk op beide benen tegen het zadel/licgen ze gelijk? Til je benen eventueel op en leg ze even opnieuw aan.
- **Schouders en borst:** hangen je schouders ontspannen af en is je borstbeen lichtjes gelift? Til je schouders een keer op en laat ze bewust weer zakken op een uitademing.
- **Armen:** heb je je bovenarmen relatief ontspannen langs je romp en je onderarmen en handen in lijn met de mond van het paard?
- **Handen:** wijzen je duimen omhoog en heb je de teugels met gedoseerde spanning vast en vormen de handen een rechte lijn naar het bit? De teugels mogen niet wegglijpen, maar je wilt ook niet keihard knijpen. Is de druk in je handen links en rechts gelijk?
- **Hoofd:** kijk je naar de horizon in de richting waar je naartoe wilt? Naar beneden kijken heeft namelijk invloed op je gewichtsverdeling en kan je paard uit balans brengen.
- **Ademhaling:** waar adem je naartoe? Verleg de aandacht naar je buik en probeer daar (weer) naartoe te ademen.



# MENTAAL

## VERSTERKEN VAN JOUW MENTALE VAARDIGHEDEN

Je mindset en emoties hebben een grote invloed op je rijden. Wanneer jij spanning ervaart, neemt het paard dat makkelijk over. Het is namelijk een sensitief vluchtdier dat jouw signalen al oppikt voordat je je daar zelf bewust van bent. Je gedachten hebben een grote invloed op hoe je je voelt en hoe je reageert in bepaalde situaties, dus het is goed om je daar bewust van te zijn en jezelf te trainen in het aannemen van een gedachtenpatroon dat je verder helpt, in plaats van naar beneden haalt in gevoel en prestaties. We hebben een aantal oefeningen voor je op een rijtje gezet om je hierbij te helpen.

### Focus verleggen

In plaats van continu bezig te zijn met wat je niet wilt of waar je bang voor bent, probeer je te focussen op wat je wél wilt. Geef daarom eens antwoord op de volgende vragen:

- Wat wil je wél voelen en ervaren?
- Hoe wil je wél denken over jezelf en de situatie?
- Hoe wil je wél reageren?

Wanneer je helder hebt wat je wel wilt en jezelf daar regelmatig aan herinnert, stel je je “zoekmachine” in op het zoeken naar signalen die daarop aansluiten. Je ziet datgene wat je wel wilt daardoor ook vaker terug in je omgeving omdat je je daar meer bewust van bent. Dat werkt zowel binnen het paardrijden als daarbuiten. Focus je je bijvoorbeeld op vriendelijke acties, dan lijkt het net alsof je meer vriendelijke mensen om je heen ziet, omdat je je daar dus meer bewust van bent en je hersenen op zoek gaan naar “bewijs” voor jouw zoekopdracht.

### Blik verruimen

Wanneer je iets tijdens het rijden spannend vindt of denkt dat je paard iets wel eens spannend zou kunnen vinden, probeer je blik te verruimen en verzachten. Door breed te kijken en je gezicht te ontspannen, geef je aan je zenuwstelsel door dat er geen gevaar is en komt dit meer in de rust modus. Je schenkt dus aandacht aan de bredere omgeving, in plaats van je focus in te stellen op hetgeen dat je spannend vindt. Wanneer je dit ook nog eens combineert met een rustige ademhaling of lange uitademing of zucht, is het effect nog sterker.

### Bewust leiderschap

Een paard is een kuddedier, wat inhoudt dat een paard van nature gewend is aan een duidelijke rangorde is en het volgen van een leider. In geval van paardrijden ben jij die leider en is het dus ook belangrijk dat je die rol op je neemt. Dit geeft je paard veiligheid en duidelijkheid. Stap dan ook bewust in die rol voordat je opstapt, en bepaal voordat je gaat rijden wat je doel is voor die rit/training. Pas dit ook toe tijdens het rijden, door elke oefening concreet te bepalen wat je wilt en hier bewust aan te denken. Het zal lijken alsof je paard “gedachte kan lezen”, omdat je door je duidelijke intentie al subtiele signalen uitzendt richting je paard middels je houding, kijkrichting en ademhaling. Daarnaast helpt dit je ook weer om met je aandacht bij het rijden van de oefeningen en de communicatie en samenwerking met je paard te blijven, waardoor de kwaliteit van je acties en rijden ook toe zal nemen.



# DANKWOORD

## EN HOE NU VERDER?

Je bent aan het einde gekomen van dit ebook. We hopen dat je hier waardevolle tips uit hebt kunnen halen voor jezelf en ruiters die je begeleidt. Zoals gezegd kun je bij ons nog veel meer leren en oefenen met de in dit ebook besproken onderwerpen en vaardigheden. Check [www.oneswitch.nl](http://www.oneswitch.nl) voor ons volledige aanbod en neem gerust contact op als je vragen hebt over welke optie het beste bij je past.

We hebben een opstart pakketje voor je samengesteld met 3 workouts uit verschillende trainingsprogramma's die onderdeel zijn van ons Ruitervitaal Abonnement. Als je dit pakketje hebt "aangeschaft", zorgen we dat je binnen 24 uur toegang krijgt en aan de slag kunt.

Veel succes en plezier in jouw verdere paardensportavontuur!

Groetjes,

Janneke den Otter

