



Lena Lijja assisterar en person på tryckmattan. Ryttaren tittar samtidigt på datorskärmen framför sig.

Förbättra sitsen med hjälp av tryckmatta

Tryckmattan blir allt mer populär, både för att prova ut sadlar och för att förbättra ryttarens sits. Det pågår också en del forskning kring hur den kan användas som ett pedagogiskt verktyg för sitsträning, bland annat på Ridskolan Strömsholm.

Text: Anna Nordin
Foto: Privat

Om din häst tar hjälperna dåligt, inte förstår eller fattar fel galopp, kan du i många fall komma till rätta med problemen genom att förbättra din egen sits.

- Din grundposition och hur du inverkar på hästen med din mellandel är oerhört viktigt, säger Lena Lijja, B-tränare i dressyr och sitsspecialist.
- Lena var först i Sverige med att använda tryckmatta som ett pedagogiskt instrument. Hon använder sig av mattan när hon hjälper ryttare att sitta rakt över hästen och att ge korrekta hjälper. Lena berättar:
- Ryttaren får sitta på tryckmattan på en sadelbock. Först tittar vi på vilken som är just den här ryttarens "naturliga" position. Kanske har han eller hon vikten lite förskjutet åt någon sida, eller sitter i fram- eller bakvikt. Vi tittar också på hur det ser ut när ryttaren ger hjälper för olika rörelser, till exempel galoppfattning. Tryckmattan kan avslöja att man exempelvis lägger vikten på fel sida i fattningen, vilket i sin tur kan vara orsaken till att hästen har svårt att fatta rätt galopp.

Allt syns på datorskärmen

Ryttaren får sedan hjälp med att hitta en position där viktfordelningen blir så jämn som möjligt, och får samtidigt se vilken effekt det har på hjälpgivningen. Tryckmattan är nämligen kopplad till en datorskärm, vilket ger direkt feedback på de förändringar man gör.

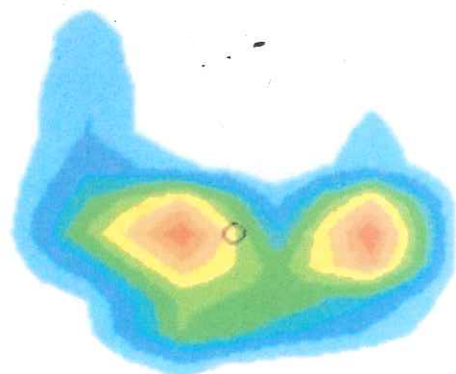
- Vi kan även titta på hur ryttaren placerar vikten över hinder och kan där hitta förklaringar till att hästen drar åt ett visst håll. Eller till varför ryttaren upplever sig tappa kontrollen, fortsätter Lena.
- Resultaten från analysen ligger till grund för de övningar som ryttaren får med sig hem. Det är både ridövningar och sådant som tränas avsuttet på marken, ibland med pilatesboll eller Balimo-pall. En ökad kroppsmedvetenhet bidrar till bättre ridning.
- Eftersom det är sitsen som "pratar" med hästen när vi rider är det viktigt att vi är medvetna om hur den påverkar, och vad vi kan göra för att få en optimal kommunikation med vår häst, säger Lena.
- När ryttaren har kontroll över sin kropp och hjälpgivning ger han eller hon tydligare signaler, vilket i sin tur ger en gladare och mer samarbetsvillig häst. Hästen får helt enkelt lättare att tolka vad vi vill!

Används även vid sadelutprovning

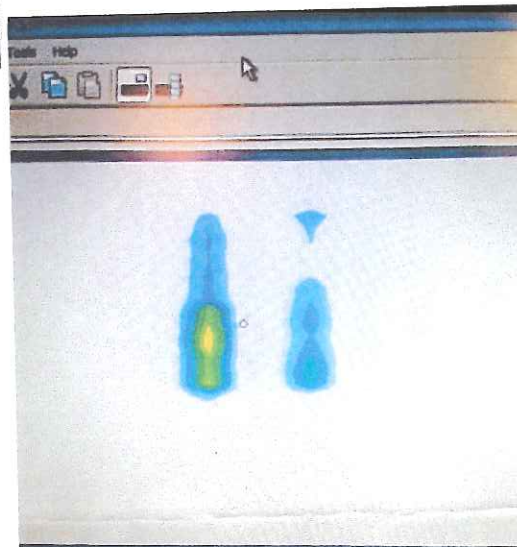
Lena har ett samarbete med Kjell Göransson, diplomerad hästmassör, som också är sadelprovare och då använder sig av tryckmattan.

- Mattan ger ett snabbt och tydligt besked om hur sadeln ligger på hästen. Det är också lättare för ryttaren att förstå vad som skiljer olika sadlar åt i hur väl de passar en viss häst. Detta eftersom det blir en helhetsanalys när både sadelns och ryttarens inverkan på hästens rygg kan mätas och justeras.
- Kjell kontrollerar också hästens ryggmuskulatur och ger råd utifrån det han finner.
- Det finns ryttare som kommer med sadlar som ligger så illa att jag inte ens låter dem sitta upp! För dem blir det verkligen skillnad i hur hästen rör sig och samarbetar, när de får en sadel som ligger bra.
- Kjell håller också teoretiska föreläsningar där han bland annat informerar om olika sadlar och stoppningar, vad man bör tänka på när man köper sadel och hur man känner att den ligger rätt på hästen.
- Det är viktigt att du som ryttare har grundläggande kunskaper om hästens rygglinje och muskulatur, samt om hur du kan bygga upp ryggmuskulaturen och skapa förutsättningar för att nå bäst balans, säger Kjell.

<http://www.hippson.se/artikelarkivet/rytta>



Så här ser det ut på skärmen om mittpunkten hos ryttaren är förskjutet till vänster. Han eller hon har alltså mer tyngd i vänster sittben.



Här ligger trycket till vänster. Det gör att hästen går till höger, undan trycket. Detta skulle kunna vara hjälpen för skänkelvikning.



Så här illustrerar Lena Lijja vad ridskolehästen upplever en vanlig vecka, när galler olika sitsar hos olika ryttare.

 Redaktion Hippson
redaktion@hippson.se