



Cesar Amersfoort

ellen@cesaramersfoort.nl

Oefeningen voor ruiters

Verlengen bovenbeenspieren



Probeer de hiel tegen de bil te krijgen, zonder de rug hol te trekken. 5 keer 15 seconden rustig rekken.



Wanneer de knie niet makkelijk gebogen kan worden (knieklachten) kan het ook met een gestrekt been naar achteren.



Verlengen binnenzijde bovenbenen. Duw met de ellebogen rustig de knieën naar buiten. 5 keer 15 seconden rekken



Ontspannen van de rugspieren:

Maak de rug zo bol mogelijk op de rug liggend of op de knieën zittend. Blijf 15 seconden rekken en strek dan weer. Herhaal dat minimaal 5 keer.



Losmaken van de schouderspieren:

Deze oefening kan ook bij een laag tafeltje of de bank. Voel de voorzijde van de schouders rekken. 5 keer 15 seconden rekken.

Ook:

Staan de armen gestrekt ronddraaien, vooral achteruit.



Cesar Amersfoort

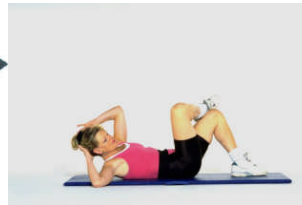
ellen@cesaramersfoort.nl

Buikspieren

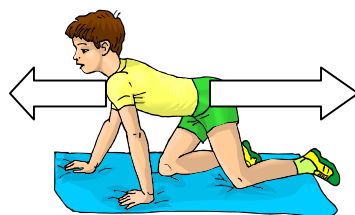
Vooral de schuine buikspieren zorgen voor stabiliteit bij het paardrijden. Deze moeten aan beide zijden even sterk zijn om zo recht mogelijk te kunnen blijven zitten.

Enkele voorbeelden staan hier afgebeeld.

Het omhoog komen moet zowel schuin naar links als schuin naar rechts gedaan worden. Wanneer er een groot verschil is tussen links en rechts, oefen dan de zwakke kant vaker totdat het aan beide zijden even makkelijk gaat. Bouw rustig op, van een paar keer tot 20 keer omhoog komen. Zet nooit de voeten vast.



Heupspieren. Deze oefening kan ook met een kussen of kleine bal tussen de voeten. Blijf recht liggen, zonder gehoekte heupen of een holle rug. Bouw op van een paar keer per kant, tot 20 keer per kant. Zwakke kant ook weer meer oefenen tot er geen verschil meer is.



Stabiliteit

Ga met een rechte rug op 1 been staan. Maak het moeilijker door het vrije been opzij op te tillen, of te draaien.

Ga in kruiphouding zitten en til tegelijk het linkerbeen en de rechterarm op. Hou dit tien tellen vol. Wissel dan van arm en been.

Hou de rug recht.



Cesar Amersfoort

ellen@cesaramersfoort.nl



Bekken kantelen

Ga liggen met opgetrokken benen, zitten met een vrij rechte rug of staan met iets gebogen benen.

Span bil- en buikspieren aan en kantel het bekken naar achteren zodat de rug rechter wordt (minder hol). Laat bil- en buikspieren weer los en laat de rug wat holler worden. Herhaal dit 10 keer.

In het dagelijks leven kan je oefenen door



- Niet scheef te zitten
- Recht te blijven: op twee zitbotjes zitten, op twee benen staan, met twee handen iets pakken.

