



BEN IK TE ZWAAR VOOR MIJN PAARD?

Ruim dertien procent van de Nederlanders heeft overgewicht. Ook in de paardenwereld komt overgewicht geregeld voor. Het is geen gemakkelijk onderwerp, maar toch deden we een oproep: vraag jij je weleens af of je te zwaar bent voor je paard? **We kregen maar liefst vijftig reacties.**

TEKST ESTHER BERENDSEN ILLUSTRATIE SAMANTHA LOMAN

Alleen het beste is goed genoeg voor onze paarden. Het mooiste hooi, in een uitgebalanceerde mix met krachtvoer, veel beweging en natuurlijk een optimale training. We houden de conditie van ons paard nauwlettend in de gaten. Hoe onze eigen buik eruitziet, vinden we vaak minder interessant. Een frietje op de wedstrijd, een biertje aan de bar en eenmaal thuis ploffen we voldaan op de bank. Nu nog hardlopen? We hebben toch al gesport?

COMPUTERGENERATIE

Natuurlijk, dit zijn heel wat clichés achter elkaar en er zijn zeker uitzonderingen. Maar feit is dat de gemiddelde paardensporter, vergeleken met

andere sporters, lang niet altijd uitblinkt in conditie, lenigheid en fitheid. Dat beaamt instructeur Lammert Haanstra (68), die ziet dat onze fysieke gesteldheid achteruitgaat. 'De beste groep lesklanten die ik nu zie, is slechter dan de slechtste groep van voor de computergeneratie. Dat we nu veel betere paarden fokken, kan die achteruitgang niet compenseren. Dat komt vooral omdat de beweging die ieder kind vroeger automatisch kreeg, nu uitzonderlijk is. Kinderen worden door hun moeder naar de manege gebracht, rijden en gaan weer naar huis. Buitenspelen vinden ouders vaak te gevaarlijk en computerspelletjes zijn een gemakkelijk en voor kinderen aantrekkelijk alternatief. Overgewicht is een van de gevolgen daarvan. Het probleem is wat mij betreft

daarom breder. Ik vind het belangrijk dat we meer aandacht besteden aan bewegen in de breedste zin van het woord.’

BLIJVEN REFLECTEREN

Inga Wolframm, adviseur marketing en public affairs bij de KNHS, is het daarmee eens. ‘Sinds de jaren tachtig wordt er onderzoek gedaan naar het effect van overgewicht van de ruiter op het paard. De rode draad is dat een paard geen problemen ondervindt als hij tussen de 15 en 20 procent van zijn eigen gewicht draagt. In onze instructeursopleiding hanteren wij als leidraad 17 procent, want het gewicht van het zadel komt hier nog bovenop. Een paard van 600 kilogram mag dus een ruiter dragen die 102 kilogram weegt. Maar dat is niet meer dan een leidraad, want er spelen meer factoren mee. Is de ruiter iets zwaarder, maar heeft hij een goede conditie, kan hij onafhankelijk zitten en hulpen geven? Of is hij wat lichter, maar slap en ongecoördineerd? Ook de bespierung en getraindheid van het paard spelen een rol. De rompstabiliteit van zowel paard als ruiter is heel belangrijk. En wat vraag je van het paard? Welke oefeningen moet hij doen, in welke gangen laat je hem lopen en hoelang? Het welzijn van het paard moet altijd vooropstaan. We hebben een bijzondere sport, waarbij we het privilege hebben om met dieren om te gaan. Natuurlijk kunnen we rond dit onderwerp regels ontwikkelen,

‘EEN PAARD IS DE IDEALE MOTIVATOR’

Irena Fokkens (24) bestelde een startpas, maar wilde die pas gebruiken als ze twintig kilo kwijt was. Het werkte! In totaal viel ze 45 kilo af en inmiddels rijdt ze M-dressuur. ‘Helaas heb ik de aanleg om zwaar te worden en zonder dat ik me ervan bewust was, kwam er steeds een kilo bij. Ik merkte dat ik met steeds minder plezier op mijn paard stapte en dat de trainingen korter werden. Niet omdat ik het lichamelijk niet aankon, maar omdat ik me steeds onprettiger voelde op een paardenrug. Ik had daarnaast wel veel ambitie om met dit paard, Retto, op wedstrijd te gaan. Maar hoe kon ik nou van hem een prestatie verwachten als ik zelf niet in vorm was en hem in de weg zat? Ik bestelde een startpas en besloot hem pas tevoorschijn te halen wanneer ik de eerste twintig kilo kwijt was. Ik gooide mijn leefstijl compleet om, al alleen nog maar biologisch en vermeed suikers. De kilo’s vlogen eraf en ik merkte al snel verschil tijdens het rijden. Retto liep makkelijker en ik kon met meer gevoel rijden, omdat mijn lichaam mij minder in de weg zat. Ik kreeg meer controle over mijn lichaam waardoor ik mijn onafhankelijke zit beter kon trainen. Daardoor kwamen mijn hulpen duidelijker door. Ik kon ook kleinere hulpen geven. Ik begon weer écht te genieten in het zadel. Op het moment dat ik uiteindelijk mijn B-debuut maakte, was ik 21 kilogram kwijt. Inmiddels ben ik 45 kilogram lichter en trainen we hard op de M2. Ik heb gemerkt dat overgewicht jezelf en je paard echt in de weg kan zitten en roep iedereen op om van zijn paard een motivator te maken en dat gewicht te verliezen.’

Irene: ‘Ik ben vijftien kilogram afgevallen, maar ik heb geen plannen om weer te gaan rijden’

maar zoals je ziet is het best een complex onderwerp. Het belangrijkste is dus dat ruiters zelf blijven reflecteren op waar ze mee bezig zijn. En omdat je soms blinde vlekken krijgt als je lang ergens mee bezig bent, is het goed om anderen mee te laten kijken. Hoe beïnvloedt mijn manier van rijden het paard? Dat moet je jezelf altijd afvragen, of je nu Grand Prix rijdt of vooral buitenritten maakt.’

EXCUSES BEDENKEN

Bij jezelf te rade gaan dus. Janneke (30) is ervan overtuigd dat de meeste ruiters het inderdaad zelf wel weten als ze te zwaar zijn voor hun paard. Ze is met behulp van een maagverkleining 45 kilogram afgevallen. ‘Eigenlijk was ik al een hele tijd excuses aan het bedenken. Redenen waarom het best kon. Ik heb bijvoorbeeld een goede houding, waardoor ik mijn paard niet tot last ben. Verder vond ik dat de lange boom van een westernzadel de druk beter verdeelt dan de korte van een dressuurzadel. Maar feit blijft dat je paard, in mijn geval een Quarter-merrie van 1,44 meter, al dat extra gewicht moet dragen. De directe aanleiding voor mijn maagverkleining was niet mijn paard, maar het dubbele hartinfarct dat mijn moeder kreeg. Ik weet zeker dat mijn paard net zo blij is als ik met de kilo’s die ik kwijt ben.’

GEVOELIG ONDERWERP

Maar wat als de zelfevaluatie lijkt te ontbreken en je het vermoeden hebt dat het welzijn van een paard te wensen overlaat door een te zware ruiter op zijn rug? Is het dan aan de instructeur, collega-ruiters

Janneke: ‘Eigenlijk was ik al een hele tijd excuses aan het bedenken’

of officials om de ruiter te wijzen op overgewicht? Volgens Lammert is het zeker aan de instructeur. ‘Het moet bespreekbaar zijn. Niet in de groep, maar bijvoorbeeld na de les tijdens een kop koffie. Met een correct gesprek, waarin de ruiter zijn verhaal kwijt kan, kun je veel oplossen.’ Inga: ‘Eigenlijk hebben we allemaal een verantwoordelijkheid in het bewaken van het paardenwelzijn. Het gesprek aangaan is het belangrijkste. Gewicht is een gevoelig onderwerp, zeker in onze door jonge vrouwen bevolkte paardenwereld. We hebben het nu over overgewicht, maar ondergewicht kan net zo goed een probleem zijn. Veel jonge vrouwen willen erg slank zijn. Het komt voor dat ze daarin doorslaan en ernstige problemen krijgen met hun gezondheid. Dat is wel het laatste wat je wilt bereiken.’

RUITERANALYSE

Ondertussen is er steeds meer aandacht voor het belang van fitte ruiters. Ruiterfitness, bootcamp voor ruiters, oefeningen die je thuis kunt doen... Vrij nieuw zijn ruiteranalyses, waarin de ruiter door een team van deskundigen wordt bekeken tijdens het rijden. Hoe gebruikt de ruiter zijn lichaam en wat kan beter? Lammert maakt deze analyses samen met Ferry Ferweda, eigenaar van Ruiterfit. Lammert: ‘Ik denk dat hier de toekomst ligt. Iedereen is druk en paardrijden is een intensieve liefhebberij. Het is veel slimmer om aan de slag te gaan met oefeningen waarmee je heel gericht werkt aan jouw zwakke punten in het zadel. Je merkt dan dat je heel snel vooruitgaat.’ Inga: ‘Dat zijn zeker mooie

‘NIET FAIR VOOR MIJN PAARD’

Irene Knelange (40) kwam tot de conclusie dat ze te zwaar was voor haar paard. Ze is 1,86 meter en woog meer dan 100 kilo. Ze besloot te stoppen met rijden en vond een nieuwe passie: mennen. ‘Ik was dressuurruiter en merkte op een bepaald moment dat mijn paard veel moeite had om zijn balans te houden. Ook voor mezelf werd het rijden steeds moeilijker. Ik vond het niet fair tegenover mijn paard en ik vond het niet mooi, ook niet bij anderen. Ik ging veel met een vriendin mee naar wedstrijden en zag te vaak een te zware ruiter op een paard dat de rug wegdukt. Ik heb drie pony’s gekocht en ben gaan mennen. En eerlijk gezegd vind ik het erachter nog leuker dan erop! Het mennen en de hele wereld eromheen zijn nieuw voor me. De diversiteit vind ik geweldig: mannen, vrouwen, jong en oud. Heel wat anders dan de dressuurwereld. Ik ben inmiddels vijftien kilo afgevallen, maar heb geen plannen om weer te gaan rijden. Misschien verandering ik ooit nog van mening, maar voorlopig heb ik het prima naar mijn zin met mijn pony’s.’

ontwikkelingen. Ook de KNHS besteedt aandacht aan dit onderwerp. In de tweede fase van de ruiteropleiding, zilver, is ruiterfitheid ook een onderwerp. In de bijscholing van de instructeurs wordt gewerkt met de flexchair, die inzichtelijk maakt wat het effect van houding en zit is op het paard. Verder denk ik dat ruiters zelf veel kunnen doen. Er zijn bijvoorbeeld veel handige apps die je kunnen helpen bij het werken aan je fysieke gesteldheid.’ Lammert: ‘Ik hoop van harte dat ruiters daarmee aan de slag gaan. Als je beter wilt presteren met je paard, moet je eerst aan de slag met je mentale en fysieke gesteldheid. Dan pas kan het paard beter worden. Verbeter de combinatie en begin bij jezelf.’ 🐾

MEER WETEN?

Tips: het boek ‘Training van ruiter en paard’ van Lammert en Jet Haanstra
www.knhs.nl/ruiteropleiding
www.lammert-haanstra.nl
www.ruiterfit.nl
www.veiligheid.nl/voorkom_blessures/paardrijden/goed-getraind-te-paard/oefeningen