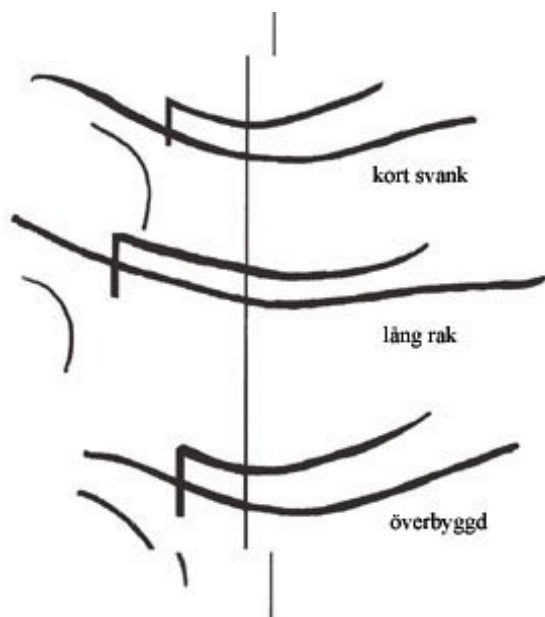


Olika överlinjer/ olika bommar

Alla hästar är olika. Har din sadel rätt sittpunkttill din hästs överlinje?

För att din sadel skall passa hästen, ligga stilla och sätta dig på rätt plats så måste man ta hänsyn till hästens överlinje. Dessa saker kan inte justeras med stoppning. Du kan inte ha en svängd kort bom på en lång rak häst, eller en lång rak bom på en kort med svank.



Mankar:

Kort, lång, bred, hög, låg.

Ryggar:

Bred, smal, toppig, kort, svankig, rak, överbyggd.

Bogblad:

Stora liggande, stupande, utstickande, långt fram, långt bak.

När vi har kombinationen av dessa kan vi välja bomtyp och därefter bomvidd, bosslängd och tjocklek. Därefter gör vi anpassningen för ryttaren.

Om sitsen

Skänkeln åker..

Ett vanligt problem som har flera orsaker. Man måste begrunda ordet balans för att förstå. Balans är inget du kan uppnå med kraft. Balans finns bara när vi helt avslappnade finner vår mittpunkt. Om vårt bäcken är i balans så bibehåller vi den utan spänning. Gravitationen går rakt igenom oss, och vi är självbärande. Linjen från örat till foten är en lodlinje som syftar till att hjälpa ryttaren att vara i balans. Men om linjen bibehålls med muskelkraft så är det inte balans.

Om man är svag i ryggen och magen så kan det behövas träning för att få bäckenet i balans. Svaga muskler liksom för starka muskler kan sätta bäckenet i obalans. Det orsakar tex. Spänningar i axlar, korta ljumskmuskler Mycket få lyckas stå med foten i stigbygelns när de hoppar. Och det är inte bara ryttarens fel.

För att du ska kunna stå så måste sätet vara placerat så nära stigbygelkrampan att du kan sitta med lodräta stigläder, för om det inte är lodrätt så har du inget stöd under dig utan måste använda muskelkraft. Dessutom måste sadeln vara konstruerad så att tyngdpunkten på hästen stämmer med var sätet placerar dig, annars hamnar du ständigt i obalans.

Det vanligaste är att sätet i sadeln har sittpunkten är för långt bak och ryttaren tvingas kasta överlivet framåt för att komma ikapp hästen över hindret. Eftersom foten är framför (inte under) ryttaren innan hindret så pendlar den bakåt när ryttaren flyttar överkroppen framåt.

För att hålla balansen kniper man åt med knät eftersom foten inte får stöd i stigbygeln. Automatiskt far skänkeln bakåt uppåt.

För att det ska bli rätt:

- När du sitter i sadeln skall du inte kunna rulla över i stolstis och du skall bara behöva lyfta tån för att hamna i stigbygeln.
- När du rider lätt skall du inte behöva jobba dig upp, utan hästen skall hjälpa dig upp och du ska kunna koncentrera dig på att sitta till i mjuk takt för att bestämma tempo och rytm. om du känner att foten glider framåt och att du måste knipa med knät så stämmer inte sätet för dig, dvs avståndet mellan krampan och stödet för sittbenen är för stort.

Vanliga fel:

- Många ryttare får lära sig att trycka ner hälen för hårt så att foten trycker stigbygeln framåt, stiglädret hänger inte lodrätt. Det gör att man inte har något stöd under foten när man ställer sig upp, och man tvingas hålla i med knäna. Så fort vi klämmer med knät, flyttas vår tyngdpunkt uppåt i kroppen och vår balans försämras.
- Många hoppryttare sadlar för långt fram för att de vet att de behöver vara långt fram i språnget. Men resultatet blir oftast att sadeln ligger i bakåtlut och på hästens bogar. Bakåtlutet gör att sätespunkten inte längre är i mitten utan längre bak och då blir avståndet till stigbygelkrampan fel samtidigt som ryttaren hamnar i bakvikt. Detta skapar problem med skänkeln som då blir omöjlig att hålla på plats. Då lägger många under en pad baktill, vilket ofta resulterar i för mycket tryck på hästens bogar som då blir låsta så att stötdämpningen går förlorad.

Några råd

Att göra:

- Lägg sadeln så att bomspetsarna inte är uppe på bogbladet utan bakom. Kåpan och bossan kan däremot röra vid bogbladet de är mjuka och hindrar inte så länge hästen inte är hålig bakom bogbladet. Då behövs en pad under.
- Se till att sittpunkten ligger i våg och inte är bakom sadelns mitt, eller hästens djupaste punkt prova sätet för att se om du finner balans sittande och stående utan att knipa.
- Om hästen tillfälligt tappar hull eller muskler kan en pad av lammull fungera som fuskmuskel under en tid så att sadeln ligg i våg.
- Rid utan stigbyglar och finn din egen balans en tid och sedan en stund under varje pass.
- Flytta in foten lite i stigbygeln så att den är under fotbladet tryck där och inte i hälen. Öva med att ställa dig upp utan att hålla med knäna alls. ha någon som hjälper dig att se om stiglädret är i lod. Du blir kanske trött i vaderna, men när du hittat balansen är det lättare och du får lätt att stå upp utan att knipe med knät.

Gör inte:

- Spänn inte fast sadeln i bakåtlut med förbygel

- Lagg inte under en pad baktill på en sadel som lutar bakåt. Den sadeln är för trång, har fel form och passar inte din häst.
- Försök inte lyfta en sadel med sittpunkten bakom mitten i bak kant med en pad, du får ett skadligt tryck framtill.
- Tryck inte ner hälen så att stiglädret lutar framåt.
- Rid inte i en sadel som inbjuder till att du säckar ihop och måste spänna dig för att sitta rätt.

Sadeln glider- ligger inte stilla - åker framåt, bakåt el. åt sidan - lutar

Vi börjar med varför sadlar åker bakåt, vilka orsaker och skador den orsaka.

Vi ser dagligen att internationella hoppryttare sadlar om långt fram och försöker hålla kvar sadeln med bröstor och antiglidvojlockar. Ryttarna har en god anledning att göra det då de behöver sitta långt fram över hästens gravitationspunkt för att vara i perfekt balans när de hoppar. Tyvärr är 90% av dessa ansträngningar bortkastade och ofta direkt skadliga för hästen.

Anledningen är att sadeln inte passar hästens överlinje och då tvingas den upp på ett felaktigt sätt över sbogbladen. När man tvingar sadeln att ligga på boghindras rörelse i både skulderblad och manke, vilket tar bort hästens naturliga stötdämpning. Bogbladen måste kunna röra sig framåt, bakåt och uppåt. I många fall tippas även sadeln bakåt vilket då orsakar tryck i ryggen, som i sin tur leder till att hästen måste kompensera och får ont.

Det man uppnår med att sadla på bogbladen är kraftigt försämrad stötdämpning, stela bogar, ömma mankar, onda ryggar, onda kotor och ofta en het häst som är svår att reglera för att dess naturliga broms i rygg och bakben är satt ur spel. Hästar hoppar trots detta och försöker göra det vi ber dem om. De kan vara oerhört snabba i frambenen då de rycker upp dem. Men de kan också göra märkliga fel när de inte längre känner smärtan eller inte klara att kompensera längre.

Våra sadeltekniker arbetar med hur de kan hjälpa ryttare att sitta där de vill, i rätt balans utan att sadla på bogbladen eller tvinga en sadel att vara kvar där den inte ligger naturligt. Man måste ha tillgång till bommar med varierande längd och höjd på framvalvet för att klara detta. Ibland behöver man rehabilitera hästens framben och bygga tillbaka muskler som försvunnit bakom och framför bogbladetinnan en sadel kan ligga som den ska igen.

Orsaker till att sadeln glider bakåt:

- Den ligger på bogbladet.
- Den har för långt framvalv som lägger den på bogbladet för att den inte får plats bakom.
- Den har för högt framvalv som gör att den glider nedåt bakåt.
- Hästen är för smal med uppdragen buk så att gjorden glider bakåt och tar med sadeln. I dessa fall kan en bröstast användas.
- Hästen har en så lång manke och kort rygg att de flesta sadlar inte har rätt form och kan ligga i väg med ryttaren och gjorden på rätt plats.

- Hästen har stora skulderblad som ger litet utrymme för sadelns framvalv.
- Hästen har hög manke vilket lägger en platt sadel i uppförsbacke.
- Att man använder stroppar som sitter för långt fram på sadeln.

Varför åker sadeln framåt?

Det finns många orsaker till att sadlar åker framåt. De flesta beror på att hästens exteriör placerar sadlar långt fram och att de flesta sadlar inte kan anpassas till en sådan exteriör. Lågställda hästar som är överbyggda, har stor buk bred bröstborg, bred rygg och liten manke är ytterst svåra att lägga sadel på. Det är som att få ett skärp att sitta kvar på en fotboll när man spelar. Det händer att problemet orsakas av ett fysiskt problem som varken ägare, tränare eller veterinär har upptäckt.

Oftast går det att se på muskulaturen i framdelen att hästen inte lyfter sig fram som den skall. Istället går den liksom med handbromsen i fram, medan bakbenen driver på så att sadeln skjuts på framåt. Problemen kan sitta i framhovar, manke, bogar eller hals. Om sadeln ligger så långt fram att den hindrar hästens från att bära sig rätt eller använda sin skuldror fritt så kan många problem uppstå. Hästens naturliga rörelsemönster störs. Det skapar spänningar som kan leda till skador.

Om du vänder dig till en sadelitekniker som har kunskap om hästens muskulatur och rörelsemekanik, så har du en större chans att få råd och hjälp att prova bommar som är avsedda för hästar som lägger fram sadlar.

15 vanliga orsaker till att sadeln glider framåt:

- Om ryttaren kniper med benen och eller driver kraftigt med säte och samtidigt håller emot i tyglarna på en häst som har utvecklade manke och muskulatur fram till så glider sadeln.
- Gjordläget är så långt fram att gjorden glider fram och drar med sig sadeln. Hästen för bred för sin bom som då lyfter fram och trycks framåt av ryttare och häst.
- Hästen har låg frambel och smalnar av längst framme så att sadeln inte kan ligga kvar där ryttaren vill ha den.
- Hästen är överbyggd eller skjuter upp sin bakdel när den arbetar i kombination med ett dåligt gjordläge eller utvecklade mankparti.
- Hästen är svankig och har en sadel som inte kommer ner på mitten
- Hästen har bogblad långt fram och en sälförmad sida.
- Hästens manke eller hela framparti är utvecklade i kombination med stort påskjut, hög bakdel, eller kort rygg. Ibland är orsaken sadeln eller rörelsestörning som är orsakad av smärta.
- Hästen har sin smalaste midja så långt fram att det dess naturliga läge är nästan över manken och frambenen.
- Sadeln har stroppar för långt bak i förhållande till hästens gjordläge.
- Sadeln har sittpunkten för långt bak i förhållande till hästens sittpunkt.
- Stoppningen i sadeln är för mjuk bak så att den lyfter fram och då skjuts på av ryttaren.
- Sadeln är för vid.
- Sadeln är för smal
- Sadeln är för lång.

Varför ligger inte sadeln rakt?

Det är sällan en sadel ligger riktigt rakt över hästen och det beror på att varken häst eller ryttare är raka och därmed förblir ingen sadel rak. Det viktiga för dig som ryttare är att ha kontroll på vad som är snett så att du kan jobba med det så att det inte blir värre och skapar skador. Om sadeln är sned måste du alltid se över orsaken och ge både dig och hästen specialträning som styrker det svaga, töjer korta muskler och rätar ut snedhet.

Orsaker:

- Ena sidan av ryggen ligger lite lägre än den andra vilket får sadeln att ramla över. Tyvärr plattas då den sidan där hästen är högre till mer på sadeln vilket gör att en sadelmakare får svårt att göra kunden nöjd då den sidan som ryttaren faller till redan är högre.
- Hästen är lätt böjd i kroppen vilket ger ett diagonalt tryck från sadeln som trycker med baktill på ena sidan och mer fram till på den andra sidan. Sadeln blir ojämn och hästen öm. Men problemet är att ena sidan är kortare än den andra och att den då inte kan arbeta rätt åt det håll som den inte längre kan böja sig åt.
- Hästen är ojämnt musklad runt manke och bogblad. Ryttaren känner att den åker ner på en sida. Sadeln trycks mot den tunnare sidan då den bredare kräver mer utrymme.
- Hästens bogblad är inte jämna. Det ena är mer upprätt än det andra som har större lutning. Ofta syns det även på hovarna som är olika i form och höjd.
- Hästen arbetar inte lika med bakbenen. Det ena kan ta kortare steg eller vara stelt så att hästen skjuter upp ena sidan. Det brukar synas på korsets muskler som då är pumpade uppåt medan ryggen inte arbetar. Det bakben som inte bär tar ofta ett längre steg men utanför spåret så det inte behöver ta så mycket vikt.
- Sadelns stoppning är olika hög. Se orsaker ovan. Detta händer även med sadlar som inte kan stoppas om och luftbossor. Det kan även påverkas av sned ryttare som belastar mer på en sida.

Sadeln har blivit diagonalt ojämn i stoppningen.

- Sadeln kommer inte ner utan glider omkring. Beror ofta på att den är för smal tvärs över ryggen mitt under ryttaren på breda hästar.
- Bommen har blivit sned. Kan hända alla typer av bommar. Bommar i plast som saknar järnförstärkt framvalv kan vara speciellt känsliga
- Ryttaren är sned i rygg eller bäcken och trampar eller sitter mer på ena sidan.
- Ryttaren har en fot eller knäskada som gör att den inte kan rida med samma vikt eller längd i byglarna.