

Stor ryttarrumpa, stor sadel?

Av Katarina Liljedahl

Stort säte till stor rumpa? Och litet säte till liten rumpa? Nej, riktigt så enkelt är det inte. RIDSPORT bad sadeltekniker Maria Hallring att peka ut de faktorer som bestämmer storleken. Hon arbetar med sadelutprovning sedan flera år och vill avliva två myter, nämligen att ryttaren väljer sadeln och att sadelns längd avgör var belastningen hamnar. Formen och sätespunkten placerar ryttarens vikt. En kort sadel kan placera vikten ännu längre bak än en lång sadel om sadeln har sätet bakom mitten. Resultatet kan bli att en för stor ryttare trycker ner bakvalvet i en sadel som ser kort ut. Och att en längre sadel med mer utrymme och sittpunkten längre fram skulle belasta bättre.

För den som ska välja en ny sadel är det först och främst hästens rygglinje som ska styra, först när det är gjort är det dags att titta på ryttarens behov. Vissa delar i sadeln kan sedan justeras efter ryttaren: sätesstorleken samt längden och formen på kåporna men också klossarnas storlek och placering. Ryttaren balanserar upp sin kropp med hjälp av trepunkten som består av sittbenen och pelvisbenet. Avstånden och höjder mellan dessa tre kan variera. För att hitta en passande sadel behöver ryttaren veta var sittbenen hamnar och vilket eventuellt stöd av sadeln som krävs för att inte hamna i till exempel stolsits.

På hästen är det avståndet mellan bogspets och höft som avgör vilken längd sadeln kan ha. Det är här det kan bli ett knepigt möte mellan ryttarens rumpa och hästens rygglinje. För den ryttare som kräver en större sadel kan en del hästar helt enkelt vara för små. En stor ryttare behöver generellt en häst med mer än 70 centimeter mellan bogspets och höft. Motsvarande mått på en kort häst är 65 centimeter eller mindre.

Tänk på!

- en häst med rak rygg kan inte ha en djup sadel. Den kan passa sämre till en ryttare med rak svank och platt bakdel, därför att sittbenens vinkel kräver mer stöd och djup i sadeln.
- en platt sadel ger oftast sämre stöd för vissa ryttare utan svank. Ryttare som behöver mer stöd kan få svårt att hitta en lämplig sadel om hästen är hög bak och rak. En normal "svankad" ryttare som är vältränad kan vanligtvis rida i flera olika typer av sadlar.
- en ryttare kan ha litet bäckenmått, men ändå se ut att behöva en stor sadel. Ta reda på var sittbenen är - istället för att prova ut en för stor sadel som han eller hon sedan glider runt i!
- ryttarens eget sätt att bära upp sin kropp påverkar. Till exempel så kan den som är lite ihopsjunken behöva stöd för att inte hamna i stolsits.
- för en ryttare med svank och put rumpa är det sadelns djup som ofta orsakar att de knuffas framåt. De behöver ett plattare, öppnare säte.

Råd: Fundera på hur du sitter på en stol. Sjunker du ihop eller är du rak. Behöver du en kudde i bakkant för att räta dig? Kontrollera din profil och prova sadlar systematiskt efter sittpunkt och sätets form. Se på din häst på samma sätt. Då får du bättre chans att ställa rätt frågor till den som provar ut sadeln.