

# Kundskab skal der til

Sadlen er et vigtigt præstationsredskab for både hest og rytter

Af Aff Ingdam-Lindgren og Britt Carlsen

Sadlen er rytterens vigtigste arbejdsredskab i kommunikationen med hesten. Det er de fleste ryttere fuldt klar over nu om dage. Uagtet dette, rider alt for mange ryttere af forskellige årsager rundt i forkerte sadler. Forkerte enten til dem selv eller forkerte til hesten. Begge dele påvirker såvel hest som rytter. Årsagerne kan være uvidenhed, ukorrekt rådgivning og udprøvning eller forkert prioritering af økonomi.

- Det kan gå et stykke tid, men før eller senere kommer problemerne, siger Aff Ingdam-Lindgren fra ING DAM'S, og desværre med større eller mindre skade til følge. For det meste for hesten. Er skaden sket, kan det blive dyrt. Hesten skal behandles, have en hvileperiode og derefter i genoptræning. For rytterens del optræder gener eller problemer på egen krop som regel først senere. Den kropsbevidste rytter kan tolke signalerne fra sin krop tidligt, men det kan lang tid tage de fleste ryttere først, når skaden er sket.

## Rytterens arbejdsredskab

- Problemerne med forkert sadel eller forkert tilpasning af sadlen til hest eller rytter ses ikke kun på det ambitiøse amatørni-



*Rytteren kan ikke indvirke korrekt på hesten, hvis sadlen ikke passer hesten. Hvis sadlen ikke passer rytteren blir resultatet det samme, fastslår Olof Ingdam-Lindgren.*

veau eller hos hobbyrytterne, men vi ser desværre også dette på højt internationalt niveau, fortsætter Aff Ingdam-Lindgren.

Heldigvis er mange ryttere og hesteejere i dag væsentlig mere bevidste om brug af korrekt sadel end for blot 10 år siden. Men for alt for mange drejer denne bevidsthed sig om, at sadlen skal passe hesten kun. De er ikke klar over den anden del af sandhe-

den, nemlig at sadlen også skal være 100% korrekt for rytteren også.

- Sadlen skal placere rytteren korrekt i forhold til hesten og hjælpe rytteren med balanceringen. Det er umuligt at indvirke korrekt, hvis sadlen ikke passer hest og rytter, supplerer Olof Ingdam-Lindgren, der forestår opmålingerne af hest og rytter samt rådgivning, sadeludprøvning og

**PROFESSIONELLE RYTTERE** har stor fokus på, at sadlen fungerer som det perfekte arbejdsredskab, det skal være. Hver ekipage er unik og kræver en individuel løsning.

Andreas Helgstrand, Jan Brink, Tinne Vilhelmson, Agnete Berner, Anna Kasprzak, Carina Nevermann er nogle af dressurrytterne på topplan, der drager nytte af ING DAM'S store kundskab om samspillet rytter-hest-sadel og har fået fremstillet skræddersyede sadler af forskellige mærker.



konstruktionsbeskrivelse af sadlen til pågældende sadelfabrikant, når der er tale om en skræddersyet sadel i et af topmærkerne.

- Er tilpasningen, konstruktion eller mål af sadlen forkert, bliver opstillingen også forkert, hvilket indebærer hæmning af hestens aktion, forkert kommunikation og negativ påvirkning af muskulatur. Rytteren belaster hesten og sig selv fejlagtigt. Mange gange unddrager hesten sig rytterens hjælpere, er ulydig, går ikke korrekt eller endnu værre får ondt i ryggen, i et ben etc., fortsætter Olof Ingdam-Lindgren.

### Ryggen skal holde i mange år

Alt påvirkes af en forkert opstilling - eller rettere arbejdsstilling, for det er, hvad det er. Uanset om man rider på højt niveau eller blot tuller rundt et par gange om ugen uden ambitioner om andet end frisk luft og opleve glæde over samværet med hesten, skal sadlen passe.

- Vi hører ofte "jeg får ondt i ryggen", "jeg får ondt i hofterne eller bækkenet" eller "mine knæ gør ondt", fortæller Aff Ingdam-Lindgren. Naturligvis kan der være tale om andre årsager til, hvorfor den enkelte rytter har ondt, men mange gange kan vi henlede problemerne til en ubevidst forkert opstilling, som stammer fra sadlen eller forværres af denne pga. forkert eller manglende tilpasning.

### Kan ikke fungere optimalt

- Har du nogensinde prøvet at skulle bevæge dig mere end et par meter i et par sko, der enten er et nummer for små eller for store. Forestil dig så, at du skal gå eller løbe nogle kilometer med disse sko på. Hver dag. Flere gange om ugen. Konsekvensen er let at forestille sig. Akavet gang. Forkert belastning og forkert holdning. Det hele påvirkes. Det er det samme, der sker for den rytter, der ikke sidder kor-



*Springhestens ryg- og skulderfrihed skal sikres, balancen skal være 100% og sadlen skal fungere perfekt for hest og rytter "til lands og i luften". Søren Møller Nielsen er en blandt mange der rider i sadler fremstillet specielt til den enkelte ekvipage.*

rekt pga. at sadlen ligger i ubalance som følge af forkert konstruktion, forkert bomvidde eller tilpasning, er for lille eller for stor for rytteren, længden på sadelklap er for lang eller for kort, der er forkert placering af sænkelstøtte eller udformningen af sædet ikke harmonerer med rytterens bagdel eller ryg.

Ryg, lænd- og bækkenparti, skulder, nakke - ja, også hoved, knæ og ankler belastes forkert, fordi kroppens vinkler bliver forkerte.

Det er præcis det samme hesten udsættes for, når sadlen ikke passer. Hesten ændrer sin adfærd, den siger fra på forskellige måder, men signalerne kan være svære at tolke for rytteren eller hesteejeren, fastslår Olof Ingdam-Lindgren.

### Forskellige discipliner - forskellige problemer

- For dressurekvipagen indebærer en forkert sadel, at hesten ikke kan bruge sin



 **KORREKT SADEL**

- Kopfjernet har samme vinkel som hesten bag skulderbladet.
- Rytteren har korrekt opstilling.
- Rytteren har tæt kontakt med hesten.
- Sædet passer til rytterens anatomi (bagdel).
- Sadelklapperne og schenkelstøtte harmonerer med rytterens ben og behov.
- Sadlen ligger i balance. Sadlens dybeste punkt skal være midt i sadlen, når rytteren sidder i sadlen.
- Polstringen harmonerer med hestens muskulatur.
- Sadlen kan virke affjedrende i sædets dybeste punkt uden at trykke hesten i ryggen.
- Bredt sadelkammer, så hestens ryggrad og muskulatur ikke klemmes, når hesten går på et bøjet spor.
- Stor kontakt- og bæreflade mellem hest og sadel afhensyn til vægtfordelingen.

 **FORKERT SADEL**

- Hesten får ondt i ryggen
- Hesten får ondt i skulder eller forben
- Sadlen glider frem
- Sadlen løfter fortil
- Sadlen vipper frem og bag
- Sadlen klapper
- Sadlen ruller fra side til side
- Polstringen er hård eller meget knudret
- Hesten unddrager sig rytterens hjælpere
- Rytteren sidder i bagvægt (stolesæde)
- Rytteren falder forover
- Rytteren får ondt i lænd, ryg, knæ, skulder eller nakke
- Rytteren kan ikke lægge schenklen korrekt til
- Rytteren sidder klemt eller berører bag- eller forsvidslen
- Rytteren glider rundt i sadlen
- Rytteren får ridesår

ryg korrekt, ikke kan få bagparten ind under sig, skridtlængden formindskes og øvelserne kan ikke udføres korrekt, da rytterens kommunikation og balance bliver forkert. For springhesten spiller en korrekt sadel naturligvis også en meget stor rolle, men tolerancegraden er en lille smule større end for dressurekvipagen, hvor der ikke kan være mange millimeters mispasning, før det får konsekvenser, forklarer Olof Ingdam-Lindgren.

En af årsagerne til forskellen er springsadlens konstruktion, som ikke omslutter hesten ligeså meget som en dressursadel. Endvidere rider springrytteren mere i et let sæde, hvor hestens rygaktion dermed er mere fri. Til gengæld ses det ofte, at springheste sadles alt for langt fremme. Der er en tendens til, at sadlen placeres på skuldrene. Resultatet bliver, at hestens mulighed for at bruge sin forpart korrekt, bliver minimeret, da sadlen fejlagtigt hviler på skulderpartiet og virker hæmmende.

Man ser ofte, at springryttere bruger samme sadel til flere heste. Det kan gå, hvis hestene er meget ens, men selv små forskelle har stor betydning på præstatio-

# 1/2 ann.

**1/1 annonce**



INGDAM'S er ejet af Aff og Olof Ingdam-Lindgren, som har udviklet en form for franchise-koncept med sadelsalg & service for sig og med rideudstørsbutikker, der ejes og drives af den enkelte butiksindehaver. INGDAM'S hjælper årligt næsten 1500 ryttere med sadeltilpasning. Primært danske og svenske, men også tyske, amerikanske, engelske og spanske ryttere på internationalt niveau. Hjælpen sker i samarbejde med hestepraktiserende dyrlæger, kiropraktorer m.fl. og så holder Aff og Olof Ingdam-Lindgren foredrag for organisationer, rideklubber og foreninger i Danmark og Sverige om sadlen i relation til hestens og rytterens præstation.

nen. Hver hest bør have sin egen sadel, som er lavet til den pågældende hest og til "piloten".

### Skæv rytter - skæv hest - skæv sadel

- Vi ser mange skæve heste og mange skæve ryttere. Er hesten skæv, bliver rytteren mange gange også skæv - og sadlen bliver skæv. Er det rytteren, der er skæv, sker præcis det samme med tiden. Uanset hvad, skal skævheden korrigeres. Det gør man ikke ved at stoppe en sadel skævt eller lægge special-underlag under sadlen andet end i genopbygningsfasen. Til hesten skal en god heste-kiropraktor til. Denne må meget gerne også være dyrlæge for at opnå det samlede helhedssyn på hesten. Også rytteren skal behandles af en kiropraktor for at få ryg eller ben-tøj korrigeret. Problemet er ikke elimineret på en eftermiddag, idet det tager tid at få muskulaturen, som også har været

trukket skæv, på plads og arbejde korrekt igen både hos hest og rytter. Et program for genoptræning skal følges. For sadlens del skal denne som regel igennem et par tilpasninger i takt med, at hesten nu kan sætte muskler korrekt og udvikle sig.

"You don't need to have long legs, but it helps!" - er et herligt og rammende citat, smiler Aff Ingdam-Lindgren. Det er ganske vist, at ikke alle ryttere fra naturens side har fået lange ben, som kan bidrage til det kommunikative samspil med hesten. En rytter med korte ben har brug for en anden udformning af sadelklap og schenkelstøtte end en langbenet rytter, som til gengæld let kan få problem med at knæene rager ud over sadelpuderne. Nogle ryttere har lange overben, andre har korte. Det er derfor ikke ligegyldigt, hvorledes sadelklapperne udformes eller schenkelstøtterne placeres. Og det koster meget lidt ekstra at få dette gjort korrekt.

### Dyr eller billig - en korrekt sadel er en sadel, der passer

- Vi tager altid udgangspunkt i hestens og rytterens anatomi, behov og ambitioner samt naturligvis budget. En korrekt sadel er en sadel, der passer begge, uanset om den så koster 20.000 eller 8.000, men naturligvis er der forskel på opbygningen, materialerne, mulighederne for senere ændringer og kvaliteten i sadlen. Generelt kan man sige, at jo mere sadlen kan skræddersys efter rytterens og hestens anatomi og jo mere behov for "kundskabshåndværk", jo dyrere er den naturligvis og generelt er kvaliteten også højere. Det er dog ikke altid tilfældet, idet der i dag laves en del sadler, der må betegnes som kosmetisk bedrag i form af visuelt design eller meget blødt læder trukket over en mindre hensigtsmæssig konstruktion, men markedsført som mirakler, der kan få hesten til at vinde Grand Prixer og holde i evigheder. - Sund fornøft skader aldrig!

### Glem ikke den hyppige kontrol

Sadlens tilpasning er som et øjeblikksbillede. Hestens ryg er en dynamisk enhed, der ændrer sig. En hest, som ikke rides i korrekt form, bliver muskelfattig, hvori-mod en hest, der rides korrekt og har en korrekt tilpasset sadel udvikler sin muskulatur. Sadlen skal kontrolleres hyppigt, specielt når der er tale om en unghest, som udvikler sig hastigt. Men også ændrede træningsmetoder, foderskift, sygdom eller hvileperioder påvirker hestens facon og dermed eventuelt behov for ny tilpasning af sadlen.

- Nogle hesteracer udvikler sig hurtigere end andre. Det er ikke unormalt, at en hest har brug for 2-3 bomvidder mellem sit 3.-7. år, beretter Olof Ingdam-Lindgren. Rytteren bør kontrollere sadlens tilpasning løbende - også ud fra et sikkerhedsmæssigt synspunkt.

Der findes visse "gør-det-selv"-redskaber til kontrol af sadlen. Disse kan give et fingerpeg om balance og vægtfordeling, men ikke om hvorvidt sadlen, tilpasningen, stopningen etc. er korrekt for hesten eller rytteren.

### Køb af sadel

At købe sadel er i visse tilfælde en tillids-sag - desværre. Det burde det ikke være, fastslår begge. Vi kunne godt tænke os, at der fandtes et næringsbrev for sadelforhandlere og sadelmagere. Det ville mange heste og ryttere være tjent med. Alt for mange har ikke den fornødne kundskab og erfaring. At kunne opmåle og rådgive en kunde korrekt kræver mange års erfaring. Man skal kunne "læse" hesten, bedømme rygaktionen og hestens fremtidige udvikling samt have et gedigent kundskab om såvel hest- som rytter-anatomi. Man kalder sig sadeludprøver efter et kursus på en dag eller to dage. Desværre er der generelt en tendens til mindre faglig viden overalt, ikke kun blandt forhandlere og ryttere/hesteejere, men også i sadelfabrikant-leddet, hvor en del ikke har den fornødne kundskab om den korrekte funktionalitet.

Overvejer man at købe sadel, skal man henvende sig til en forhandler, der har mange års erfaring og et stort udbud af mærker, ikke kun et eller to mærker. Intet mærke kan harmonere med alle hestes eller rytteres behov. Når man køber en sadel, skal man få leveret en korrekt tilpasset sadel til sig selv og sin hest. Man må være forberedt på, at der kan være leveringstid på sadlen, som er et individuelt hjælpemiddel. Man kan og skal ikke bare købe en sadel fra hylden eller på nettet, fordi man har travlt eller umiddelbart sparer lidt penge. Ej heller skal man tage til takke med at få leveret en standardsadel, som sælgeren har på lager med beskeden om "prøv den" eller at sadlen kan blive tilpasset til hesten efterfølgende. Det er en forkert rækkefølge og kan volde hesten unødigt smerte. Tag gerne din dyrlæge med på råd. Stil krav om saglighed og faglig kunnen. - Det skylder man som rytter først og fremmest sin hest, men også sig selv.

Heldigvis er vi nået langt de senere år - men der er en bid endnu, inden en sadel ikke bare er "en sadel".