

## Inför provridning med ergox2

**Många ryttare känner sig lite otrygga i neutral position.**

**Här är varför:**

- När man har suttit på bakre kanten av sittbenen så nyttjar man helt andra muskler i kroppen.
- Man upplever då att man har mer sadel och häst framför sig.
- Man jobbar mer med säte, ben och överliv och ben eftersom man inte kan nyttja gravitationen genom kroppen. Så man är stark i kompenserande muskler. När dessa arbetar så kan man inte nyttja sin core effektivt. Dvs de sitskompensatoriska musklerna har tagit över.
- Man nyttjar även knä och lår för att hålla om hästen mer och har då tyngdpunkten högre upp, vilket gör att man vill ha mer stöd i sadeln. Dvs ergon känns naken och otrygg innan kroppen hittar egen grundbalans.
- Man har ofta stigbygelkrampan lite framför sig vilket gör att man rider lätt lite framåt och använder kroppens muskler för att komma fram eftersom tyngdpunkten när man står upp då är framför tyngdpunkten när man sitter. Det får foten att pendla från framför ryttaren till bakom.



*Bild före*

*efter*





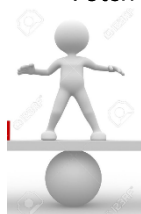
## ***I ergoX2 är det lättare att sitta upprätt på hela plattan mellan sittben och pubisben.***

*Man kontrollerar då rörelsen med sin buk och coremuskulatur, (som inte används när man sitter på bakkanten av sittbenen). Det kräver mindre ansträngning men är svårt innan man vant sig.*



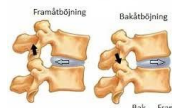
*Knip motverkar corebalans, så ergox2 är utformad för att inte inbjuda till knip, utan till att släppa vikten nedåt genom hela kroppen, ner i sätet, ner över låren och ner i foten.*

- Foten och stigbygeln sitter närmare ryttaren dvs mer under ryttarens tyngdpunkt. Man kan då inte rida framåtlutad utan att det känns väldigt obehagligt. Kroppen kan inte ställa om direkt. Den behöver registrera den nya balanspunkten, och utveckla nya nervbanor och ny teknik. Ju mer bakom foten man har suttit ju svårare är just detta. Det kan ta 10-14 dagar innan kroppen har vant sig, och någon månad till innan tekniken sitter. Dvs innan du är helt i balans*



## ***Stora Vinster för ryttaren och hästen:***

*Med bäckenet i neutral blir Kotorna ovanför varandra utan att trycka på diskarna vilket ger avspänning i ryggen. **Ryttaren blir självbärande i lodrät sits med stilla skänkel.***



*När ryttaren är självbärande, så minskar belastningen på hästens rygg. Ryttaren har mer kontroll och är mer synkroniserad med hästens rörelse. Det ger avspänning i hästen och bättre möjlighet att påverka hästens form, rotation, riktning och fart.*

***En självbärande ryttare får mindre ont i rygg, knä och axlar.***

*Kombinera gärna med tex core träning yoga efter att du gjort en egen sitsanalys på ditt bäcken och dina behov.*

*Läs mer under sitsoptimering, på vår hemsida under ekipage optimering. Vårt mål är alla ska kunna rida med glädje och utan smärta.*

