



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Hippologenheten

Hippologiskt Examensarbete nr 392

2010

**UTVÄRDERING AV EQUIVÄSTENS
ANVÄNDBARHET SOM
HJÄLPMEDEL I RYTTARENS
SITSTRÄNING**

Ylva Carlsson & Mian Engerström

Flyinge

HANDLEDARE:

Camilla Söderquist, Flyinge AB

Bitr. Mette Henriksen, Flyinge AB

Hippologiskt examensarbete (EX0346) omfattande 10 högskolepoäng ingår som en obligatorisk del i hippologutbildningen och syftar till att under handledning ge de studerande träning i att självständigt och på ett vetenskapligt sätt lösa en uppgift. Föreliggande uppsats är således ett studentarbete på AB-nivå och dess innehåll, resultat och slutsatser bör bedömas mot denna bakgrund.

ISSN 1402-2052

SLU
Sveriges lantbruksuniversitet

*Utvärdering av equivästens användbarhet
som hjälpmedel i ryttarens sitsträning*

Ylva Carlsson & Mian Engerström

*Handledare: Camilla Söderquist, Flyinge AB
Examinator: Lars Roepstorff, Hippologenheten, SLU*

*Examensarbete inom hippologprogrammet, Flyinge/ Strömsholm/Wången 2010
Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi
Hippologenheten
Kurskod: EX0346, Nivå AB, 10 hp*

Nyckelord: ridning, sitsträning, ryttarträning

*Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se>
ISSN 1402-2052
Examensarbete 2010:392*

Innehållsförteckning

REFERAT	3
INLEDNING	4
Syfte	5
Frågeställningar	5
Hypotes	5
LITTERATURÖVERSIKT	5
MATERIAL OCH METOD	7
Beskrivning av Equivästen	7
Referensperson	7
Försöksupplägget	7
RESULTAT	9
Resultat sammanställt från referenspersonens bedömning av varje testryttare	9
Sammanfattning av alla ryttarna i figur 1-7	11
DISKUSSION	14
Förslag till framtida studier	16
Hypotesprövning	16
Slutsats	17
REFERENSER	18
Litteratur	18
Internet	18
Personligt meddelande från	18
BILAGOR	19
Bilaga 1 – information till testryttarna	19
Bilaga 2 – referenspersonens enkät	21
Bilaga 3 – testryttarnas enkät	22
Bilaga 4 – informationen som medföljer västen vid köp	23

REFERAT

Ridsporten innefattar många olika discipliner som skiljer sig markant från varandra i fråga om utövande. Det som förenar dem är målet att få ett samspel mellan häst och ryttare och ett ekipage i harmoni. Equivästen, skapad och utvecklad av Silvana Moon, har som syfte att understödja en anatomisk medvetenhet hos ryttaren och hjälpa denna att upptäcka, utveckla och upprätthålla en oberoende sits. Effekten av den oberoende sitsen beskrivs som ett ekipage i harmoni.

Syftet är att utvärdera equivästen som hjälpmedel vid ryttarens sitsträning.

Övergripande frågeställning:

- Kan equivästen vara ett användbart hjälpmedel vid den dagliga sitsträningen utan instruktör?

Frågeställningar:

- Kan en erfaren dressyrutbildare/instruktör se någon förbättring av sitsen efter genomförd egenträning med equivästen?
- Kan equivästen bidra till förbättrad sits i fråga om stabilitet, följsamhet, rakhet och harmoni?

Hypotesen är att egenträning med equivästen ger en förbättrad sits.

Studien består av en litteraturöversikt samt ett praktiskt försök där sju ryttare tränade sitsen på egen hand med och utan hjälp av equivästen under longering. Försöken filmades och bedömdes av en referensperson avseende stabilitet, följsamhet, rakhet och harmoni.

Effekten av träning med equivästen varierade mellan de olika testryttarna, ingen statistisk säkerställd effekt av träningen kunde konstateras. Hypotesen kan ej antas.

Nyckelord: ridning, sitsträning, ryttarträning

INLEDNING

Ridsporten innefattar många olika discipliner som skiljer sig markant från varandra i fråga om utövande. Det som förenar dem är målet att få ett samspel mellan häst och ryttare och ett ekipage i harmoni.

”En korrekt sits är grunden för god och ändamålsenlig ridning.”

(Zetterqvist Blokhuis M., Aronsson A., Hartmann E., Van Reenen C.G. & Keeling L., 2008)

Även om en god sits är grundläggande för all ridning så finns det ryttare som är svaga i sitsen. Sjukgymnasten och dressyryttaren Suzanne von Dietze (2003) har uppmärksammat detta och skriver om sitsen i sin bok *Balans till häst: ryttarens sits*. En svag eller dålig sits kommer enligt Dietze att påverka harmonin med hästen negativt, varför det är nödvändigt att försöka upprätthålla en så god position som möjligt i sadeln.

Medvetenhet om vikten av en god balans och sits har genererat ett engagemang för ämnet sitsträning, och ligger till grund för detta examensarbete. Som ryttare är det svårt att självständigt träna kvalitet av sitsen (Meyners, 2004; Zetterqvist Blokhuis & Aronsson, 2005) men det finns ett flertal produkter på marknaden som lanseras som sitshjälpmiddel för ryttare.

Utifrån detta uppstod intresset att försöka hitta ett hjälpmedel som skulle kunna förbättra ryttarens sits, samt bidra till att uppnå samspel och harmoni med hästen.

Dietze skriver i sin bok *Balans till häst: ryttarens sits* (2003) att:

”Alla fel som ryttaren gör stör harmonin och därmed går jämvikten förlorad.”

Innebörden av föregående citat bekräftas även av Bo Tibblin (2006) i boken *Ridlära*. Där beskrivs jämvikten tillsammans med balansen hos ekipaget som ett direkt resultat av hur ryttarens sits är på hästen.

I ett tidigt skede av examensarbetet kontaktades Mari Zetterqvist Blokhuis. Hon var tidigare verksam som ridlärare vid Strömsholm där hon arbetade aktivt med pedagogik och sitsträning. Zetterqvist Blokhuis är även utbildad folkhögskolelärare och har en filosofie kandidatexamen i pedagogik. (www.horseconnexion.org, 2009).

Numera forskar Zetterqvist Blokhuis i ämnen relaterade till ryttarens sits och samspelet mellan häst och ryttare. Tillsammans med ett par internationella kollegor driver hon den nätbaserade resursen Horse Connexion, för att sprida kunskap om aktuell forskning inom hästrelaterade ämnen (www.horseconnexion.org, 2009). Förslaget om att göra en pilotstudie för The Equivest, ett hjälpmedel för sitsträning, kom från Zetterqvist Blokhuis då hon hade kontakt med Silvana Moon, skaparen och utvecklaren av produkten The Equivest. Produkten lanserades år 2007 och benämns hädanefter i arbetet som ”equivästen”, vilket är en svensk direktöversättning från det ursprungliga namnet.

Equivästen är utformad för att ryttaren självständigt ska kunna träna sin sits. Den har som syfte att understödja en anatomisk medvetenhet hos ryttaren och hjälpa denne till att upptäcka, utveckla och upprätthålla en oberoende sits. En effekt som beskrivs equivästen är att ryttaren snabbt ska komma till insikt om när denne är i harmoni med hästens rörelser. Equivästen finns tillgänglig via Silvana Moons hemsida och med produkten följer instruktioner om hur man ska använda den. (Moon, 2010; bilaga 1; bilaga 4).

De undersökningar som har gjorts av Moon inför utformandet av equivästen har inte enligt efterforskningar inför denna studie kunnat betecknas som vetenskapligt väl utformade med försöks- och kontrollgrupp samt tydligt beskrivet syfte. Därför är målet med arbetet att göra en mer vetenskapligt korrekt utvärdering av equivästen som hjälpmedel i ryttarens sitsträning.

Den inledande litteraturöversikten innefattar populärvetenskaplig, men allmängiltig litteratur inom ridsporten om ryttarens sits, samt en vetenskaplig artikel i ämnet. Den populärvetenskapliga litteraturen är skriven av gediget erfarna, etablerade och kunniga ryttare med beprövad erfarenhet inom sitt ämnesområde.

Studien har inriktats på avsnitt som behandlar ryttarens sits från knäet upp till axlarna. I denna avgränsning ingår därmed mellandelen (knä till höft), då denna position i sadeln beskrivs som viktigast för ryttarens balans och sits. (Zetterqvist Blokhuis & Aronsson, 2005; Dietze, 2003; Tibblin, 2006; Kyrklund & Lemkow, 2005).

Syfte

Syftet är att utvärdera equivästens som hjälpmedel vid ryttarens sitsträning.

Frågeställningar

Övergripande frågeställning:

- Kan equivästen vara ett användbart hjälpmedel vid den dagliga sitsträningen utan instruktör?

Frågeställningar:

- Kan en erfaren dressyrutbildare/instruktör se någon förbättring av sitsen med hjälp av equivästen?
- Kan equivästen bidra med en förbättrad helhet av sitsen i fråga om stabilitet, följsamhet, raket och harmoni?

Hypotes

Hypotesen är att egensträning med equivästen ger en förbättrad sits.

LITTERATURÖVERSIKT

I litteraturgenomgången används litteratur som härrör från skilda discipliner, där den vetenskapsteoretiska artikeln har ett tydligare syfte och avgränsning än den populärvetenskapliga litteraturen, men bägge har relevans som underlag för detta arbete. Begreppen om position och sits blir inte meningsfulla utan att kunna härleda till olika källor och tidigare forskning som äger trovärdighet, samt är representativa. Litteraturgenomgången kompletterar arbetets praktiska försök och leder till ytterligare förklaringar.

”En välbalanserad och avspänd sits är en förutsättning för att ryttaren ska kunna ge korrekta hjälper och inverka rätt på hästen”

(Miesner S., Putz M., Plewa M. & Frömring. A, 2003).

Att som ryttare ha en god sits och balans är eftersträvansvärt och en förutsättning för effektiv ridning. Bo Tibblin (2006) skriver i sin bok *Ridlära* att:

”Målsättningen är att få en sits, som genom avspänning och balans ger möjlighet till god följsamhet och samtidigt utgör grunden för ett rätt och effektivt användande av hjälperna.”

Grundsitsen är den viktigaste sitsen för ryttaren. Medan nybörjaren måste befästa den så behöver den rutinerade ryttaren fortsätta att arbeta med den. Grundsitsen är den lodräta sitsen där axel, höft och häl ska bilda en lodrät linje. Ryttaren måste lära sig att få balans och följsamhet för att kunna få hästen i jämvikt och för detta krävs det många timmars träning. För att sätet ska komma djupt ned i sadeln är det viktigt att slappna av i lår- och sätesmuskulaturen. Då får ryttaren möjlighet att kunna följa hästens rörelser med bäckenet och därmed bli mjuk och följsam. Överkroppen ska sträckas upp utan att förlora sin naturliga S-form, utan spänningar hos ryttaren. (Miesner et. al., 2003).

Kyrklund & Lemkow (2005) skriver om hur viktigt det är att ryttaren lär sig den korrekta sitsen och blir mjuk, spänstig, följsam och stadig i den för att kunna följa hästens rörelser. Hon skriver att det bästa sättet är att ryttaren blir longerad för att ges möjlighet till att helt fokusera på sig själv. Utgångspunkten för ryttarens balans och förutsättningar för korrekt inverkan ligger i den trekant som bildas av ryttarens skrev och sittben, med vikten jämt fördelad mellan alla tre punkter. Ryttaren skall vara placerad i den djupaste delen av sadeln som skall vara anpassad till att hamna på den lägsta punkten på hästens rygg bakom manken. Då sammanfaller ryttaren och hästens tyngdpunkt, vilket gör att ryttaren inte behöver använda muskelkraft för att parera balansen. Ryttaren ska använda sina muskler till att få mellangärdet som den centrala punkten så att mellandelen (från knä upp till höft) och sätet kan fungera som kontrollcentral för all inverkan. (Kyrklund & Lemkow, 2005)

I Ridhandboken 1 går det att läsa om hur ryttaren ska undvika att vika sig i midjan. Ryttaren ska sedan se till att rida med ”måttligt spänd korsrygg”. Detta begrepp innebär att ryttaren måste använda buk- och ländryggsmuskulaturen genom anspänning och avslappning. Om ryttaren inte har denna muskelsamverkan så kommer sitsen antingen att bli för slapp eller för stel och oelastisk. Vidare nämns också bålstabiliteten i beskrivningen av hur ryttaren behöver vara oberoende av sina egna bålrörelser för att kunna sitta i balans med en avspänd kropp. Först då kan ryttaren använda sig av korrekta skänkel- och tygelhjälp i sin kommunikation med hästen. (Miesner et.al., 2003)

En av de viktigaste delarna i ridning är att tillsammans med hästens rörelser kunna balansera upp överkroppen. För att hitta neutralläget i den lodräta sitsen och att den känsla man ska söka är en ”rörlig stabilitet”. Dietze (2003) beskriver hur man hittar var bröstbenet börjar och slutar med hjälp av två fingrar på en lodrät linje. Den linjen ska vara stilla även när hästen rör sig, ett allvarligt ryttarfel är att man ”ror” med överlivet när man skrittar. (Dietze, 2003)

Överkroppen spelar alltså en viktig del i ryttarens sits, vilket delvis är Silvana Moons teori bakomequivästen. Bo Tibblin (2006) säger följande i sin bok *Ridlära*:

”Axlarna ska avspänt hållas i jämnhöjd och bröstbenet ska skjutas framåt så att både bröstet och magen får en naturlig välvning framåt. Ett vanligt fel är att ryttaren försöker hålla balansen med överlivet och axlarna, vilket skapar spänning och stumhet. Balansen ska komma från mellandelen och sitsövningarna får inriktas på att stabilisera denna.”

Moon skriver på sin hemsida (Moon, 2010) om hur viktigt det är att hitta sin inre balans genom att bland annat få bröstbenet att bli stilla. Detta innebär att ryttaren ska sträcka upp sin överkropp utan att spänna sig (Miesner et. al, 2003).

Bröstbenet är det platta benet där revbenen fäster och finns mitt fram på bröstet. Det ska vara i en lodrät position, då positionen av bröstbenet påverkar både andning och hållning. En människas bröstkorg tvingas fungera som stabilisator för hållning och rörelse. Då revbenen är i konstant rörelse när man andas är det lämpligare att kalla det för en dynamisk stabilisering. Om man inte är stadig i sitt kroppscentrum är det nästintill omöjligt att utveckla en oberoende och bra sits i sadeln. (Dietze, 2003).

MATERIAL OCH METOD

Beskrivning av Equivästen

Följande text är en sammanfattning av informationen som går att finna i bilaga 1 och 4.

I informationsbladet som medföljer equivästen vid köp (se bilaga 4) skriver Silvana Moon att västens syfte är att upptäcka, utveckla och upprätthålla en oberoende sits. Equivästen är en tygväst som på framsidan har ett kardborrband där man kan fästa ett knippe med kedjor. Det medföljer två olika varianter av knippen: ett som är guldfärgat och ett som är silverfärgat. Det silverfärgade är en tyngre variant som är till för att användas när man behärskar det guldfärgade. Ryttaren skall sitta så att kedjornas pendling minimeras och därmed finna harmonin. Equivästen rekommenderas för användning i arbetstrav under nedsittning och under ett tillfälle då ryttaren inte avser att träna hästen, utan fokuserar på sig själv. Det nämns också att ryttaren med fördel ska rida hästen på en liten volt och i ett lägre tempo än normalt för att maximera effekten av hjälpmedlet.

Alla tankar ska fokuseras på att stilla kedjorna genom att få bröstbenet att bli stabilt. Dessutom ska ryttaren hitta rätt bäckenrörelser för att följa hästens rörelser och uppnå harmoni med dessa. Det betonas att ryttaren skall hitta en initial och direkt effekt av equivästen, samt att regelbunden användning av den skapar ett muskelminne hos ryttaren som efterhand direkt korrigerar felaktigheter i sitsen.

Ingen ytterligare förklaring av ordet ”muskelminne” har påträffats i Moons instruktioner. (Moon, 2010).

Referensperson

Referenspersonen som bedömde ryttarna på DVD-skivans filmsekvenser har en gedigen hästbakgrund och är bland annat B-tränare i dressyr samt diplomerad ridlärare. Personen har själv tävlat Grand Prix dressyr på flera hästar och arbetat som beridare. Numera håller personen mest lektioner och träningar för andra samt föreläser och håller clinics om ryttarens sits och balans. (Personligt meddelande, 2010-05-06).

Försöksupplägget

Urvalet av testryttare skedde med en intresseanmälan från elever och studenter från Flyinges utbildningsprogram. Samtliga som anmälde sig deltog som testryttare i försöket. De hästar som användes var skolhästar från årskurs 2 på Hippologprogrammet, Flyinge. Teststillfällena genomfördes med en veckas mellanrum då detta passade bra in i träningsplaneringen för hästarna och då alla ryttarna kunde delta vid båda försökstillfällena. Under veckan som gick mellan de två försökstillfällena gjordes ingen kontroll på hur ryttarna individuellt tränade sina

sitsar, utan alla fick direktivet att fortsätta enligt normalt träningsupplägg. Hästarna följde sitt ordinarie träningschema för veckan enligt stallchefens och ridlärarnas direktiv.

Före det första teststillfället skickades information om försöksupplägget och equivästen ut till deltagarna via mail (se bilaga 1). För de som behövde hjälp med att översätta informationen som var hämtad från Moons hemsida (www.equivest.com.au, 2010) så gavs tillfälle för gemensam genomgång i anslutning till det första försökstillfället.

Före teststillfället påbörjades värmdes hästarna upp genom ridning i alla gångarter i 15 min. Därefter påbörjades testet som pågick under fem minuter. Tiden bestämdes genom en överläggning med hästansvarig om rimlig tid för hästarna att utföra arbetet, samt hur lång tid referenspersonen ansåg vara tillräcklig för att ge en sanningsenlig bedömning av ryttarnas sitsar.

Hästarnas utrustning var deras ordinarie trän, inklusive tyglar och ordinarie dressyrsadel, samt benskydd. Fasta inspänningar med gummiring, longerpisk och en 8-10 m lång longerlina användes.

Ryttarna bar ljusa kläder, hjälm, ridstövlar och det var valfritt om de ville använda handskar. De ljusa kläderna användes då det underlättade bedömningen av ryttarnas sitsar för referenspersonen när denna studerade filmsekvenserna. För att blinda försöket red ryttarna med equivästen på sig vid båda tillfällena, men använde bara kedjorna vid det ena tillfället. Kedjorna gick ej att urskilja på videoupptagningen.

Hästarna gick med fasta inspänningar på båda sidor, vilket de har vana av sedan tidigare, för att ryttarna skulle kunna fokusera på sin egen sits och testet av equivästen. Ryttarna red med tyglar i händerna för att kunna använda dessa som de gör i ett vardagligt ridpass. Detta för att inte skapa ett extra moment som kunde kännas ovan för dem.

En utvärderande enkät om equivästen fick fyllas i av ryttarna efter det teststillfälle där de red med kedjor. På sista frågan fick de beskriva hur de upplevde testet och equivästen som hjälpmedel i sitsträningen (se bilaga 3).

Det praktiska försöket var utformat som ett crossover-försök. Testryttarna fick agera som sin egen försöks- och kontrollgrupp. Detta genomfördes genom att de delades upp i grupp X och grupp Y. Fyra stycken testryttare ingick i grupp X, och tre stycken i grupp Y. Grupp X red med kedjor på västen vid första försökstillfället och utan kedjor vid andra tillfället. För grupp Y var upplägget tvärtom. Utformningen som ett crossover-försök gjordes för att kontrollera för generell utveckling av ryttarna över tiden. Referenspersonen var "blindad" för försöks- och kontrollsituationen för att utesluta bias, i beteckning partisk eller med förutfattade meningar.

Under teststillfällena gjordes videoupptagningar av ekipagen. Detta skedde under de första 30 sekunderna och de sista 30 sekunderna av det fem minuter långa teststillfället, se följande illustration:



Bild 1. Visar upplägget av det totalt fem minuter långa testtillfället. Två testtillfällen resulterar i totalt fyra filmsekvenser á 30 sekunder för varje ryttare, två med kedjor på västen respektive två utan kedjor på västen.

De fyra filmsekvenserna låg till grund för referenspersonens bedömning av varje ryttares sits. Referenspersonen fick en DVD-skiva innehållandes samtliga filmsekvenser. Dessa var ordnade i en mapp per ryttare där ordningen av filmsekvenserna hade lottats ut. Detta gjorde att försökstillfällena för varje ryttare blev slumpvis blandade. Därmed minskade möjligheten för referenspersonen att skönja ett mönster i upplägget av testet och bli influerad av detta i sin bedömning av filmsekvenserna. Exempelvis resulterade den av slumpen valda ordningen i följande för ryttare 1 och 2 i deras respektive mapp på DVD-skivan:

- Ryttare 1, film A+B utan kedja (försök 2), film C+D med kedja (försök 1)
- Ryttare 2, film A+B med kedja (försök 1), film C+D utan kedja (försök 2)

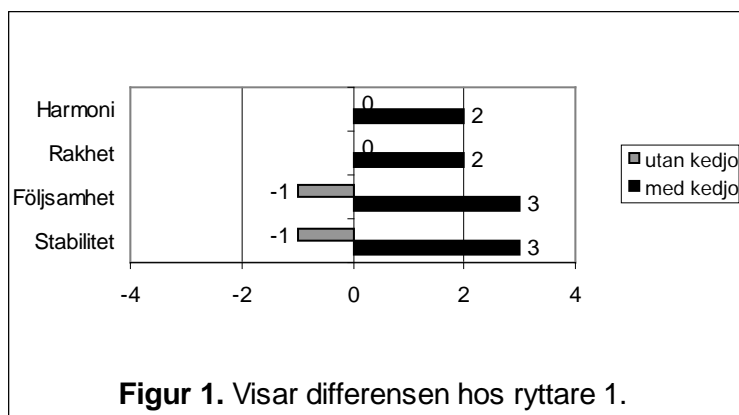
Referenspersonens uppgift var att studera filmsekvenserna och fylla i en enkät (se bilaga 2). Där rangordnades de fyra filmsekvenserna för varje ryttare på bedömningspunkterna harmoni, raket, följsamhet och stabilitet. Eftersom det fanns fyra filmsekvenser för varje ryttare så var placeringssiffrorna mellan ett och fyra, där fyra var högsta placering. Varje ryttares fyra filmsekvenser poängsattes, och om referenspersonen ansåg att sekvenserna var likvärdiga kunde de få samma placeringssiffra. Dessa sattes alltså för att skilja sekvenserna hos samma ryttare åt, inte för att jämföras mellan ryttarna. Resultatet presenterades som rangordningssiffra för de sista 30 sekunderna minus de första 30 sekunderna. Det vill säga hur mycket ryttarna förbättrade sig under fem minuters egen träning.

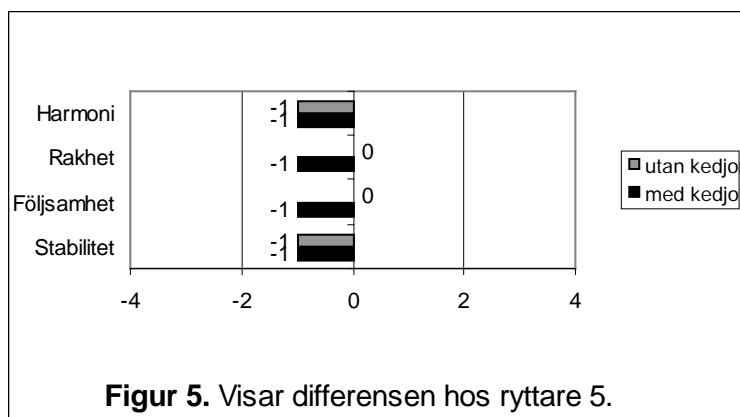
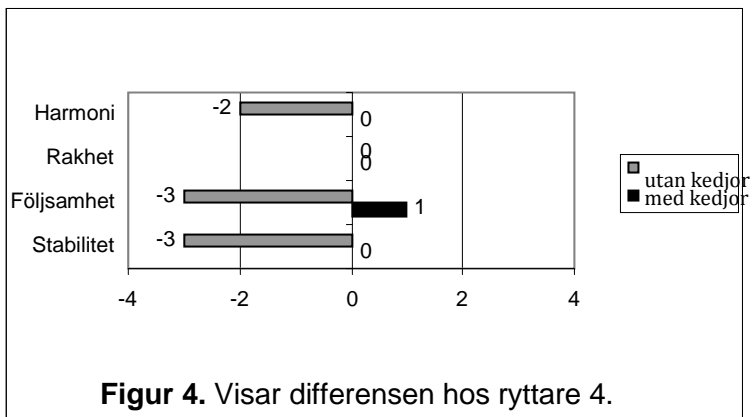
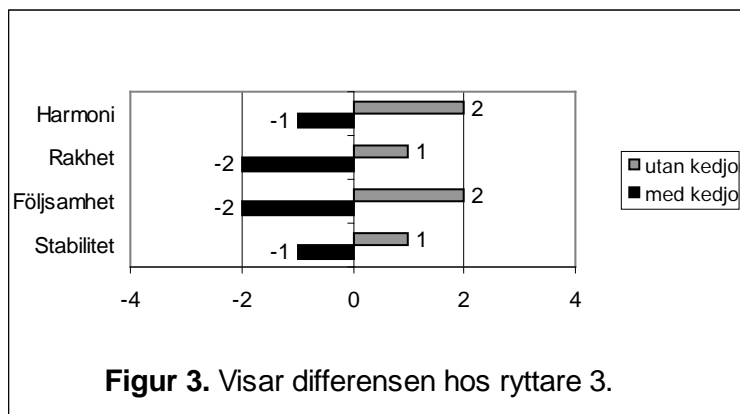
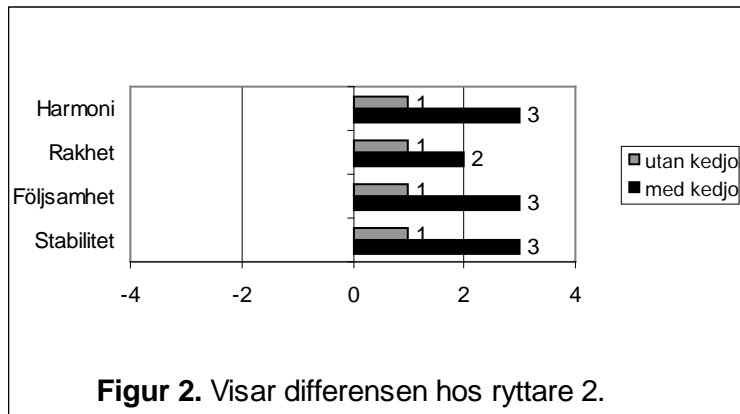
Medelvärde och standardavvikelse beräknades för alla ryttare respektive för alla bedömningsgrunder. ANOVA användes för statistisk bearbetning. Signifikansnivån sattes till $p < 0,05$.

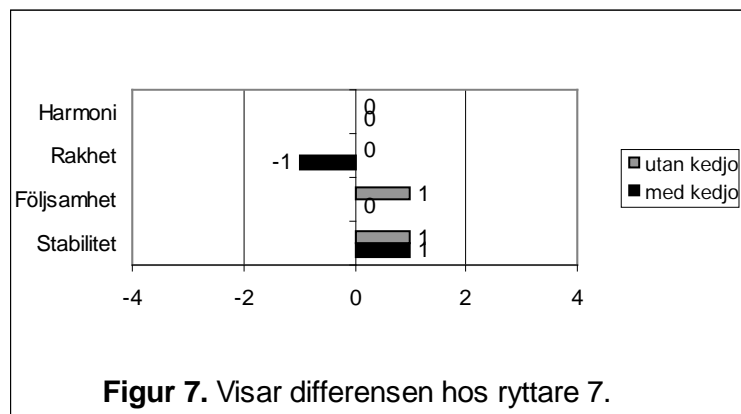
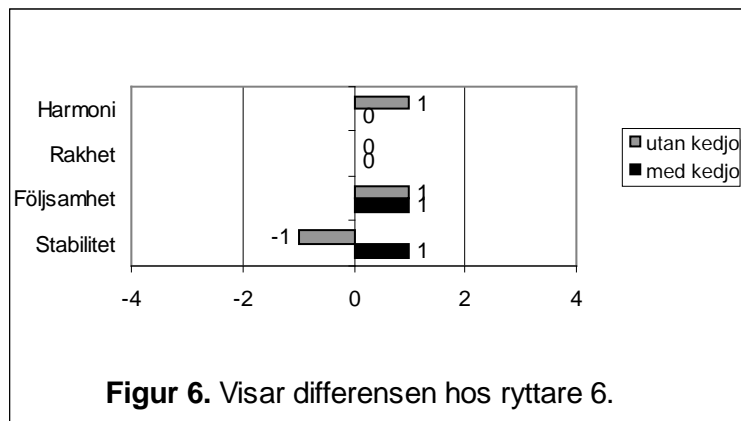
RESULTAT

Resultat sammanställt från referenspersonens bedömning av varje testryttare

Figur 1-7. Visar differensen i placeringssiffra efter fem minuters träning med respektive utan equivästen.







Sammanfattning av alla ryttarna i figur 1-7

Ryttare 1: Visade en tydlig förbättring av sitsen efter träning med equivästen jämfört med träning utan.

Ryttarens svar på sista frågan i ryttarenkäten var:

”Jag tycker att västen gjorde mig mer spänd och det var svårt att hitta ”rätt” läge och position. Den talar inte heller om vad som är fel, bara att det är fel vilket jag inte tycker hjälper mig speciellt mycket.”

Ryttare 2 : Förbättrade sig generellt men tydligast med equivästen.

Ryttarens svar på sista frågan i ryttarenkäten var:

”Det var svårt eftersom kedjorna lät hela tiden, även när de pendlade. Var tvungen att titta på dem vilket jag tyckte störde sitsen. Nog svårt att tänka på kedjan under ”vanlig” ridning. I så fall mer användbar just vid longering med fokus på sitsträning.”

Ryttare 3 : Försämrar sig efter träning med equivästen och förbättrar sig vid träning utan.

Ryttarens svar på sista frågan i ryttarenkäten var:

”Hjälpte mig att inse hur viktigt det är att vara i balans varje steg. Faller man lite framåt, bakåt eller åt sidan med framlivet, märks det direkt och det tar några steg att komma tillbaka till balans igen.”

Ryttare 4: Försämrar sig vid träning utan och är huvudsakligen oförändrad efter träning med equivästen.

Ryttarens svar på sista frågan i ryttarenkäten var:

”Testet var bra utfört. Västen var bra, för så fort man kom i obalans märktes det väl på kedjorna.”

Ryttare 5: Försämrar sig något både efter träning med respektive utan equivästen.

Ryttarens svar på sista frågan i ryttarenkäten var:

”Genom att lyssna på ljudet var det lättare att känna om man satt framåtlutad, eller åt sidorna. Däremot var det svårare att känna om man satt i stolsits eller lodrät sits. Eftersom mitt problem är att jag blir framåtlutad så tror jag att den kan hjälpa mig, men det beror nog mycket på vad man har för problem.”

Ryttare 6: Visade inga tydliga genomgående förändringar med eller utan equivästen.

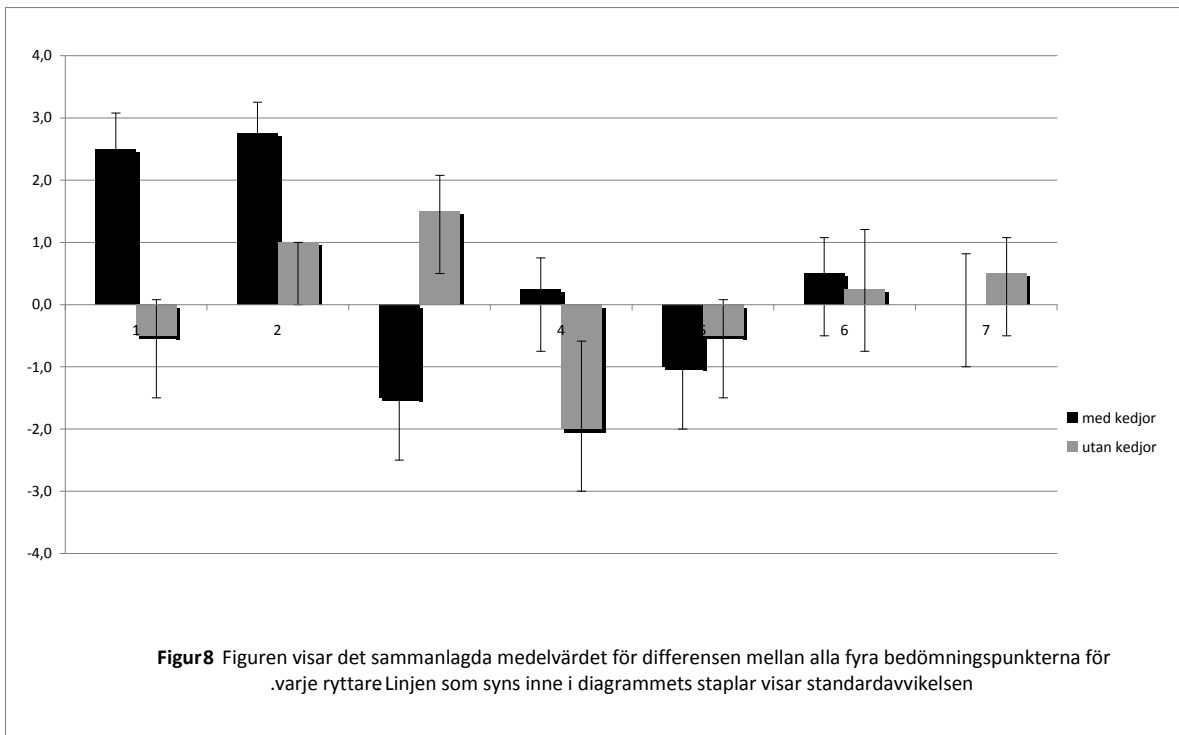
Ryttarens svar på sista frågan i ryttarenkäten var:

”Svårt att veta när kedjorna ”skumpade” rätt utan att titta ner vilket ”rubbar” sitsen, eftersom kedjorna lät hela tiden. Tycker inte att sitsen gjorde varken till eller från för sitsen.”

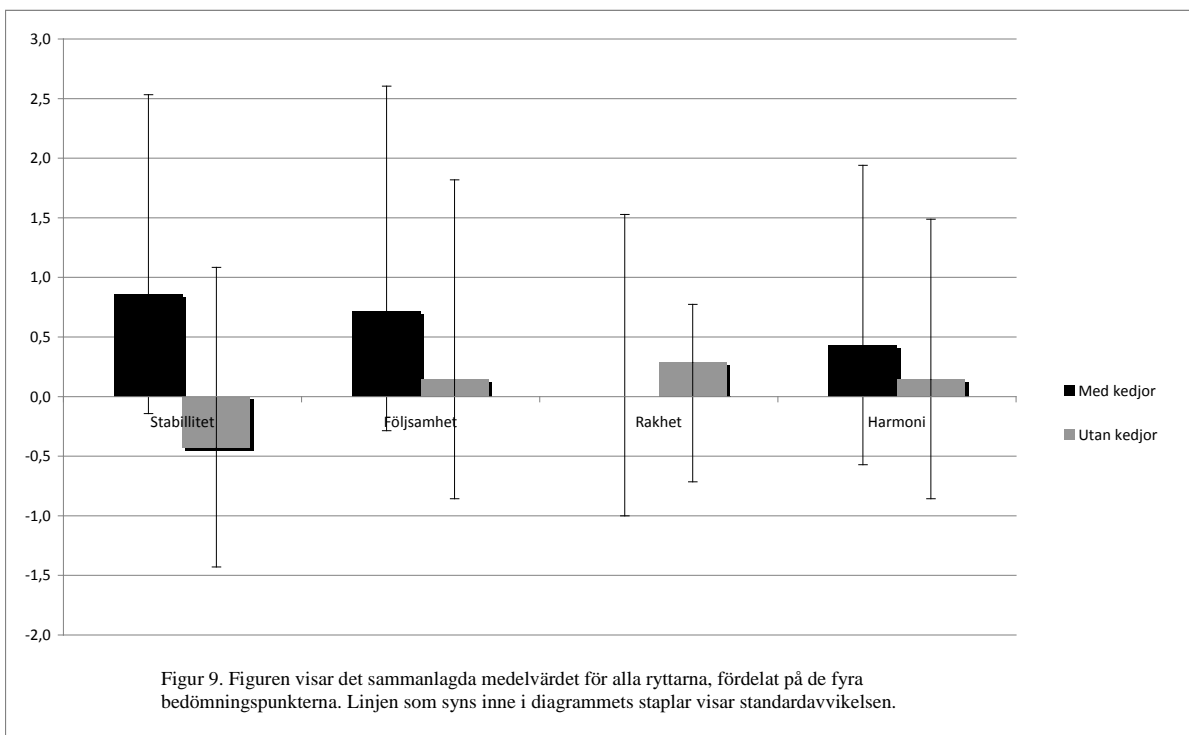
Ryttare 7: Visade inga tydliga genomgående förändringar med eller utan equivästen.

Ryttarens svar på sista frågan i ryttarenkäten var:

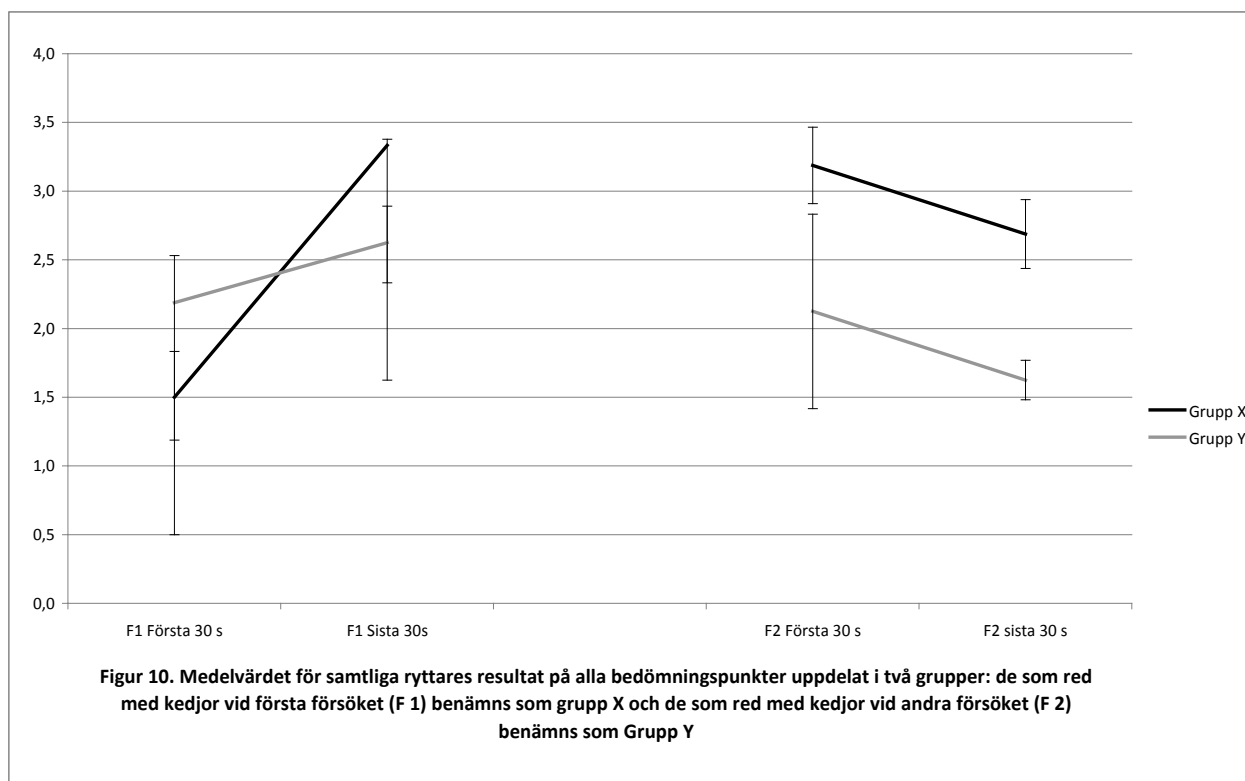
”Kul att prova något nytt, tror att jag skulle ha upplevt större skillnad under en längre period i alla gångarter men upplevde ändå att jag blev mer medveten och påmind av den.”



Figuren visar att en del ryttare, totalt sett, förbättrade sig och en del påvisade en försämring.



Figuren visar resultatet för de fyra bedömningspunkterna där stabilitet och följsamhet visar den största förbättringen. Rakhet visade ingen förbättring.



Figuren visar att Grupp X förbättrade sig jämfört med Grupp Y.

DISKUSSION

I litteraturstudien betonas i samtliga källor vikten av en god sits som utgår ifrån den så kallade mellandelen. Vidare konstateras även att det är svårt att träna upp stabilitet och följsamhet i mellandelen, vilket stämmer överens med vår egen erfarenhet. Det finns flera orsaker till detta, där den största förmodligen är att det är svårt att finna den rätta muskelaktiviteten som krävs för att uppnå den korrekta och oberoende sitsen. För att träna upp sin sits tillskrivs det även många timmars övning. (Zetterqvist Blokhuis & Aronsson, 2005; Dietze, 2003; Tibblin, 2006; Kyrklund & Lemkow, 2005; Meyners, 2004).

Att hitta denna föreskrivna sits försvåras bland annat då hästar har ett skiftande rörelsemönster sinsemellan. Därmed gäller det att ryttaren kan förändra sin sits något för att anpassa sig till den enskilde individen. Svårigheterna för ryttare att utveckla sitsen understryker behovet av ett fungerande och effektivt hjälpmedel för ryttares sitsträning.

Det finns även ett behov för ryttare att självständigt ha möjlighet att träna sin sits. Att ge ryttaren denna möjlighet lyfts fram som en av equivästens egenskaper och fördelar i de instruktioner som medföljer västen vid köp. Vidare betonas det i instruktionerna att ryttaren vid ridning med equivästen skall ha allt fokus på att stilla kedjorna och inte på att träna hästen för att uppnå bästa resultat. Aspekten på att en effektiv sitsträning sker när ryttaren enbart koncentrerar sig på sitsen går också att finna i litteraturstudien (Kyrklund & Lemkow, 2005).

I Moons instruktioner beskrivs det även att hästen skall ridas i ett lugnt tempo då ryttaren använder equivästen. Det står även skrivet att en liten volt kan användas om den eftersträvade harmonin störs. Moon menar att ryttaren genom detta får en större möjlighet att korrigera sin sits och finna harmonin igen. I försöket märktes vikten av ett lägre tempo tydligt på ryttare

nummer 5 som fick en kommentar av referenspersonen gällande detta. Det som referenspersonen påpekade var att hästen longerades i ett för högt och ojämnt tempo, som försvårade för ryttaren att hitta en bra balans.

Vidare skriver Moon även att en av effekterna av det lägre tempot är att det underlättar för ryttaren att få en korrekt rörelse med sitt bäcken.

Vår tolkning av att ryttaren finner rätt bäckenrörelser är att den blir mer följsam med hästen genom rätt muskelaktivitet i mellandelen. Följsamheten i mellandelen belyses som nämnt i första stycket av diskussionen även genomgående i litteraturgenomgången. Där beskrivs mellandelen även som utgångspunkten för ryttarens stabilitet och balans i sitsen. Moon har utformat equivästen utifrån sin teori att bröstbenet blir stilla när ryttaren har hittat sin inre balans. Detta skulle då medföra att kedjorna blir mer stilla när ryttaren finner harmonin i sitsen. I litteraturstudien står det även att överkroppen ska stabiliseras genom att ryttaren är stabil i sitt kroppscentrum.

Det viktigaste resultatet utav studien är att ryttarna uppvisar en stor variation i träningseffekt både med och utan equivästen. Man kan därmed inte uttala sig om någon generell effekt av träning med equivästen.

I figur 8 går det att utläsa att ryttare 1 och 2 var de som förbättrade sig mest med västen. Men ändå var det dessa två som var något skeptiska till equivästens användbarhet i sina kommentarer i ryttarenkäten. Det skulle kunna bero på en skev uppfattning om den egna sitsen, eller att de två personerna själva ansåg sig rida bra och därmed inte kunde känna förbättringen. Det skulle också kunna bero på att deras sitsfel var just de som västen förbättrar mest.

I figur 9 med de fyra bedömningspunkterna kan det konstateras att det finns en antydning till att de olika ryttarna skiljer sig i avseende träningseffekt med equivästen. De tre bedömningspunkterna stabilitet, följsamhet och harmoni var de som tydligast förbättrades med hjälp av kedjorna fästade vid equivästen. Bedömningspunkten raket var oförändrad.

I figur 10 visas en linje över båda grupperna X och Y när de red med och utan kedjor samt för båda försökstillfällena. Grupp X ligger hela tiden på en högre nivå jämfört med grupp Y. Det kan bero på att ryttarnas ridkunskaper och grundsits i grupp X var högre än i grupp Y. Detta går inte att klargöra då det inte skedde något uttagningstest eller liknande innan försöken utfördes.

På grund av få testryttare och stor variation mellan ryttarna i försöket går det inte att dra några generella slutsatser, men om man däremot betraktar varje ryttare som en egen fallstudie så kan man se förbättring hos vissa av ryttarna, men samtidigt en försämring hos andra. Detta gör det svårt att dra en generell slutsats i vår diskussion men personligen tycker vi att de ryttare som var för följsamma ("för avslappnade" eller saknade spänst) i mellandelen och även de som satt något framåtlutade förbättrade sig med hjälp av equivästen. Med hjälp av västen verkade det som att de blev påmind om att stabilisera upp sig själva.

En av punkterna är att försöket kan göras i större omfattning, dels vad gäller antalet ekipage och även tidsperioden samt utformandet av studien. Försöket var nu begränsat med tiden som ryttarna fick testa västen, vilket är en svaghet i arbetet. Detta kommenterades också av Ryttare 7 i enkäten:

”/.../ tror att jag skulle ha upplevt större skillnad under en längre period i alla gångarter /.../”.

Ryttarna skulle exempelvis kunna prova västen i det dagliga arbetet under en längre tid för att få ett större intryck från användandet som grund till sin utvärdering av västen. Detta skulle kunna medföra att ryttarna lär sig tolka equivästen mer nyanserat och antagligen också hinna öva upp motoriken med det muskelminne som Moon skriver om i sina instruktioner (se bilaga 3).

Nästa aspekt som skulle kunna förbättra testet för att få ett mer vetenskapligt relevant resultat är standardiseringen av testet. Det moment som standardiserats i utvärderingen är longering av ryttarna på lika stora volter, hästarna utrustade med inspänningstyglar samt att testtillfällena utfördes i samma ridhus och att ryttarna red samma häst vid båda tillfällena. Däremot användes bara ena halvan av ridhuset vid de olika testtillfällena. Detta medförde att miljön runtomkring skilde sig åt vid de båda tillfällena. Under första försöket pågick hoppträning på andra halvan av ridhuset och vid andra försöket var andra halvan av ridhuset uthyrt till körträning. Detta skulle kunna förbättras genom att boka hela ridhuset vid varje tillfälle alternativt ställa upp skärmar runt longeringsvolten för att få samma bakgrund. Vidare så hade tillgång till ett bra redigerarprogram med möjlighet att dölja bakgrunden, sudda kedjorna (på västen) och ansiktena på ryttarna hade hjälpt till att blinda försöket ytterligare.

Förslag till framtida studier

I en framtida studie med större antal ryttare och definierade, specifika sitsproblem skulle man kunna testa om det finns vissa som den fungerar på. Ett annat förslag vore att utföra testet med en häst och flera olika ryttare som är förhandsvalda med hjälp av urvalskriterier så som ridskicklighet och sitsproblem. Detta skulle i sin tur ge helt annat perspektiv och resultat på utvärderingen av equivästen. Det skulle även ge möjlighet att utröna om det är så att equivästen förbättrar ett specifikt sitsproblem, alternativt fungerar olika för ryttare på olika nivåer. Som tidigare nämnt anser vi att equivästen förbättrade sitsen hos de ryttare som var för följsamma och/eller satt för framåtlutade i sadeln, detta tar vi som ett tecken på att tankens kraft kan hjälpa till att centrera ryttarens egenbalans och bålstabilitet. Det vi menar är att det är mycket som ska vara i fokus när man rider och att det blir lättare att få en egen kroppsuppfattning och förändra sig oberoende av omgivningen om man har något specifikt att fokusera på, som till exempel ljudet av kedjorna på equivästen.

Ytterligare ett förslag är att förändra testet till att sträcka sig över en längre tidsperiod. Testryttarna kunde t.ex. få rida en försöksomgång med bedömning av en referensperson vid första tillfället då de använde equivästen. Sedan får de testa västen självständigt under ett par veckor eller annan lämplig tidsperiod. Därefter skulle ryttarna få komma tillbaka för en andra försöksomgång med bedömning av samma referensperson för att se om det blir någon skillnad om de får mer tid på sig att rida med västen. På det sättet skulle ryttarna troligtvis ges möjlighet att utvärdera equivästen på ett mer tillförlitligt sätt. Detta tack vare att de då har haft mer träning med västen och därmed troligen fått en mer nyanserad uppfattning om dess användbarhet.

Hypotesprövning

Hypotesen kan ej antas.

Slutsats

En stor variation i ryttarnas resultat efter träning med respektive utan väst gör att man inte statistiskt kan säkerställa någon effekt av equivästen i denna studie. Subjektiva bedömningar av enskilda ryttare antyder att västen möjligen skulle vara bättre på vissa typer av sitsfel vilket i sin tur talar för att göra utökade studier.

REFERENSER

Litteratur

Dietze von S., 2003. *Balans till häst: ryttarens sits*. Stockholm: Natur och Kultur

Kyrklund, Kyra K. & Lemkow J., 2005. *Dressyr med Kyra: rid med system, logik och konsekvens*. Västerås: ICA.

Meyners E., 2004. *Effective teaching & riding: exploring balance & motion*. Huson, Mont: Goals.

Miesner S., Putz M., Plewa M. & Frömning A. i samarbete med arbetsgruppen för den tyska utgåvan hos Deutschen Reiterlichen Vereinigung e.V., Warendorf. 2003. *Ridhandboken 1*. Kolbäck: Svenska Ridsportförbundet.

Tibblin B., 2006. *Ridlära: ridhästens grundutbildning och vidareutbildning i dressyr*. Stockholm: Natur och Kultur.

Zetterqvist Blokhuis M. & Aronsson A., 2005. *Ryttarens sits och balans – hjälpreda för ridlärare och ryttare*. Kolbäck: Svenska Ridsportförbundet

Zetterqvist Blokhuis M., Aronsson A., Hartmann E., Van Reenen C.G. & Keeling L., 2008. Assessing the Rider's Seat and Horse's Behaviour: Difficulties and Perspectives. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, 11:3, s. 191-203.

Internet

Moon, S. 2010. *The Equivest: for the discovery, development, refinement and maintenance of the equestrian independent seat*. <http://www.equivest.com.au>. (Hämtad 2009-12-05)

Horse Connexion Vetenskaplig forskning om hästar. <http://www.horseconnexion.org>. (Hämtad 2010-04-28)

<http://www.horseconnexion.org/?subpage=http://www.horseconnexion.org/webmotor/nyhetsfunktioner/Foerbaettra-ryttarens-sits-genom-laempliga-oevningar-till-foerdel-foer-baade-ryttare-och-haest-2635.htm>

Personligt meddelande från

Dressyrlärare M. Henriksen. 2010-05-06. Arbetar på Flyinge AB.

BILAGOR

Bilaga 1 – information till testryttarna

Informationen från Silvana Moon's hemsida som skickades till testryttarna före första försökstillfället:

PURPOSE:

THE EQUIVEST HAS BEEN DEVELOPED WITH THE INTENTION OF ADDRESSING THE ON-GOING PROBLEM WE EQUESTRIANS HAVE, OF NOT BEING ABLE TO READILY ACCESS THE SERVICES OF AN ACCREDITED COACH, ON A REGULAR BASIS, FOR THE PURPOSE OF ACQUIRING AND MAINTAINING AN INDEPENDENT SEAT, THE FUNDAMENTAL REQUIREMENT OF ALL RIDDEN HORSE SPORTS. ACQUIRING AN INDEPENDENT SEAT IS PHYSICALLY CHALLENGING AND IF YOU DO NOT MOMENTARILY ACHIEVE A CORRECT FEEL WHEN YOU FIRST ATTEMPT TO SIT IN HARMONY WITH YOUR HORSE, YOU ARE WELL AND TRULY ON THE WAY TO ADOPTING POOR TECHNIQUE, AS YOU WILL HAVE INSTIGATED INCORRECT MUSCLE RESPONSE. THE PROBLEM ASSOCIATED WITH ACQUIRING AN INDEPENDENT SEAT, IS HOW YOU INITIALLY ATTEMPT TO DISCOVER CORRECT PELVIC MOVEMENT AND CORRECT STERNUM STABILITY. THE PURPOSE OF THE EQUIVEST IS TO ASSIST YOU TO AUTONOMOUSLY DISCOVER, ACQUIRE, REFINE AND MAINTAIN YOUR INDEPENDENT SEAT.

FUNCTION:

THE EQUIVEST IS A GARMENT WORN BY THE EQUESTRIAN, WITH A PURPOSELY WEIGHTED CHAIN PENDANT THAT IS REACTIVE TO THE RIDERS MOVEMENT. THE PENDANT REACTS INSTANTLY TO THE RIDERS DISUNITY OR HARMONY WITH THE HORSE.

THE EQUIVEST IN PRINCIPLE, WORKS IN THE SAME MANNER AS BALANCING A BOOK ON YOUR HEAD, WHILST WALKING, TO DISCOVER CORRECT POSTURE AND DEPORTMENT. AS WITH THE BOOK, YOU ONLY NEED TO FOCUS ON ONE THING. HORSE AND RIDER HARMONY IS ACHIEVED BY FOCUSING YOUR THOUGHTS ON STABILISING THE CHAIN PENDANT. THE ESSENCE OF AN INDEPENDENT SEAT IS QUICKLY REALISED, {EVEN IF ONLY MOMENTARILY}, AS YOUR BODY AUTOMATICALLY RESPONDS TO YOUR THOUGHTS.

IN A VERY SHORT TIME, YOU BECOME TRULY AWARE OF HOW YOUR PELVIS SHOULD MOVE AND HOW YOUR STERNUM SHOULD STAY STABLE, TO ACHIEVE HARMONY. THIS IS THE DISCOVERY STAGE. DEVELOPMENT AND REFINEMENT IS, OF COURSE, DEPENDENT ON TIME SPENT TRAINING YOURSELF. THE MORE YOU USE THE EQUIVEST, THE MORE YOU WILL BE TRAINING YOURSELF FOR INSTANT, CORRECT, MUSCLE RESPONSE, RESULTING IN AUTOMATIC FUNCTION. AS IS THE CASE WHEN LEARNING TO DRIVE A VEHICLE, PLAY A MUSICAL INSTRUMENT, OR CARRY A TRAY OF BEVERAGES WITHOUT SPILLING A DROP.

User tips:

THERE ARE A NUMBER OF KEY FACTORS WHICH WILL ASSIST YOU IN MAKING YOUR EQUIVEST EXPERIENCE A POSITIVE ONE.

- FIRST AND FOREMOST IS YOUR FRAME OF MIND. FOR YOUR EXERCISE TO BE REWARDING YOU SHOULD BE MINDFULL THAT YOU SHOULD NOT CHALLENGE THE EQUIVEST. YOU ARE NOT IN COMPETITION WITH IT, YOURSELF OR THE HORSE. JUST ALLOW YOUR BODY TO DISCOVER WHAT IT NEEDS TO DO TO STABILISE THE PENDANT. AS

YOU RIDE, DIRECT YOUR THOUGHTS ENTIRELY ON MAKING THE CHAINS STILL WITH YOUR STERNUM. IMAGINE STILL, QUIET CHAINS. SOME RIDERS FIND THAT TARGETING THEIR THOUGHTS ON STABILISING THE 'D' ON THE PENDANT, IS MORE DIRECTIVE.

- IT IS ALSO VITAL TO REMEMBER WHEN YOU ARE USING THE EQUIVEST, TO COMPLETELY REMOVE ANY THOUGHTS RELEVANT TO THE TRAINING OF THE HORSE. AT THIS POINT IN TIME, YOU ARE TRAINING YOU AND ONLY YOU FOR A SPECIFIC RESULT. YOU WILL FIND THAT YOU DO NOT NEED TO ADJUST THE HORSES OUTLINE TO ACHIEVE HARMONY. YOU ONLY NEED TO DIRECT YOUR HORSE AND ADJUST ITS SPEED.
- BEST DISCOVERY RESULTS ARE ACHIEVED WHEN IN SITTING TROT. WHEN TENSION AND DISUNITY ARE APPARENT, ie WHEN THE PENDANT IS GREATLY REACTIVE, THIS IS DUE TO SOME FORM OF RESISTANCE. TO RESOLVE THIS, MAKE SURE YOU STAY IN SITTING TROT, FOCUS ON STABILISING THE PENDANT WITH YOUR THOUGHTS AND PERFORM A SMALL CIRCLE TO QUICKLY RE-ESTABLISH UNITY. IF YOU RISE TO THE TROT TO AVOID DISUNITY, YOU WILL NOT BE TRAINING YOUR BODY TO AUTOMATICALLY CORRECT POOR PELVIC FUNCTION.
- RIDE YOUR HORSE AS SLOW AND SOFT AS IS NECESSARY TO FIRST DISCOVER CORRECT PELVIC MOVEMENT. INITIALLY THIS MAY REQUIRE FAR LESS "FORWARD THINKING" IN YOUR RIDING.
- ENSURE YOU THOROUGHLY READ THE WRITTEN GUIDELINES AND VIEW THE ACCOMPANYING DVD BEFORE YOU TRIAL THE EQUIVEST. (www.equivest.com.au, 2010).

Bilaga 2 – referenspersonens enkät

ENKÄT TILL REFERENSPERSON

Studera samtliga fyra filmerna för en ryttare. Du kan sedan gå tillbaka så många gånger du vill för att göra detaljerade jämförelser.

Gör en rangordning av sekvens A till D **där 4 är högsta betyget**, separat för de olika bedömningskriterierna, genom att markera en platssiffra för varje sekvens. Om några sekvenser inte kan skiljas åt dvs de är likvärdiga kan samma platssiffra användas för flera sekvenser. Detta är med andra ord inte betyg som skall vara jämförbara mellan olika ryttare utan siffrorna används för att skilja de olika sekvenserna inom en ryttare.

OBS: Inga markeringar mellan siffrorna eftersom vi ska kunna sammanställa på ett enkelt sätt.

Ryttarna får hamna på samma poäng.

Fyll i enkäten direkt efter filmen för att ha allting ”färskt i minnet”.

En ifylld blankett kan t ex se ut så här;

Häst: G

Ryttare: 5

Stabilitet:

Film A	<u>1</u>	2	3	4
Film B	1	<u>2</u>	3	4
Film C	1	2	<u>3</u>	4
Film D	1	2	3	<u>4</u>

Följsamhet:

Film A	<u>1</u>	2	3	4
Film B	<u>1</u>	2	3	4
Film C	1	<u>2</u>	3	4
Film D	1	<u>2</u>	3	4

Rakhet (def. ”mitt över hästen”):

Film A	<u>1</u>	2	3	4
Film B	1	<u>2</u>	3	4
Film C	1	<u>2</u>	3	4
Film D	1	2	<u>3</u>	4

Harmoni hos ekipaget:

Film A	<u>1</u>	2	3	4
Film B	1	<u>2</u>	3	4
Film C	1	<u>2</u>	3	4
Film D	1	<u>2</u>	3	4

Övriga kommentarer:

Bilaga 3 – testryttarnas enkät

ENKÄT TILL TESTRYTTARNA

Efter att ha provat Equivesten under longering, var vänlig svara på följande enkätfrågor.

- Fyll i den ruta som är närmast överensstämmande med din åsikt.
- Fyll i enkäten direkt efter försöket för att ha allting ”färskt i minnet”.

1. Hur upplevde Du västen?

Den var till hjälp Den var inte till hjälp Vet ej

2. Upplevde Du att instruktionerna till Equivesten underlättade för att hjälpa Dig att finna en bättre sits och balans?

Inte alls (1) Väldigt mkt (5)

3. Tycker du att din sits förändrades med hjälp av västen någon gång under försöket?

Inte alls (1) Väldigt mkt (5)

Om Du kryssat i ruta 2-5, svara på följande:

Ja till det bättre Ja till det sämre

4. Anser du att den kan användas som sitshjälpmiddel i Din dagliga träning?

Ja Nej

5. Beskriv kortfattat med dina egna ord hur Du upplevde testet och hur Du upplevde Equivesten som hjälpmedel i sitsträningen:

Bilaga 4 – informationen som medföljer västen vid köp

EquiVest

For the discovery, development and refinement of the equestrians Independent Seat.

EQUIVEST PURPOSE

The EquiVest has been developed with the intention of addressing the on-going problem we equestrians have, of not being able to readily access the services of an accredited coach, on a regular basis, for the purpose of acquiring and maintaining an Independent Seat, the fundamental requirement of all ridden equestrian sports. Acquiring an Independent Seat is physically challenging and if you do not momentarily achieve a correct feel when you first attempt to sit in harmony with your horse, you are well and truly on the way to adopting poor technique, as you will have instigated incorrect muscle response. The problem associated with acquiring an Independent Seat, is how you initially attempt to discover correct pelvic movement and correct sternum stability. The purpose of the EquiVest is to assist you to autonomously discover, acquire and then refine your Independent Seat.

FUNCTION

The EquiVest, in principle, works in the same manner as balancing a book on your head, whilst walking, to discover correct posture and deportment. As with the book, you only need to focus on one thing. Horse and rider harmony is achieved by focusing your thoughts on stabilising a chain pendant. The essence of an Independent Seat is quickly realised, {even if only momentarily}, as your body automatically responds to your thought. In a very short time, you become truly aware of how your pelvis should move to achieve this harmony. This is the discovery stage. From here on in it's up to you. Development and refinement is, of course, dependent on time spent training yourself. The more you use the EquiVest, the more you will be training yourself for instant, correct, muscle response, resulting in automatic function. As is the case when learning to drive a vehicle, play a musical instrument, or carry a tray of beverages without spilling a drop.

USER GUIDELINES *Best DISCOVERY results are achieved when in sitting trot.*

DO NOT challenge the EquiVest. You are **not** in competition with it, yourself or the horse.

DO allow your body to discover what it needs to do to stabilise the pendant. Visualise still, quiet chains. Direct your thoughts entirely on making the chains still with your sternum, {as you would do if you tried to balance a book on your head while walking. No words are used, no descriptive guidelines are used, just feel and visualisation}. Some people find that focusing on stilling the "D" of the pendant, is more directive, as this is, in actual fact, the focal point of stability, which is the "SWEET SPOT" of your sternum.

DO NOT attempt to train your horse at the same time

DO focus your entire thoughts on one thing only, stabilising the chains. Remember you are training YOU and only YOU for a specific result. Sometimes focus is easier if you have the opportunity to ride a horse that does not belong to you, as you are not so prone to revert to training the horse.

DO NOT rise to the trot to avoid disunity with the horse, as this is evading resolving incorrect pelvic movement.

DO stay sitting and perform a small circle to quickly re-establish harmony. This is what you are training for, instant correction, with correct muscle response. By riding as small a circle as possible, you will find the horse is much easier to sit to as it is obliged to engage its inside hind leg, therefore lowering its quarters.

DO NOT ride the horse too forward at first, not until you get the correct pelvic feel and are also able to re-establish harmony quickly.

DO ride as slow and as soft as is necessary to first discover correct pelvic movement. This may mean frequent small circles when first using the EquiVest.

ON YOUR FIRST RIDE To quickly discover the function of the pendant, try this simple exercise. In Sitting Trot, using the GOLD PENDANT, first ride as you normally would. As you become aware of the pendants movement, try to stabilise it with your body. This will indicate your own personal degree of imperfection. Next ride a straight line, deliberately riding with poor technique. EG: grip with your knees, stiffen your back, set your arms and hands, look down at the ground, or ride on your toes, etc, etc, etc. Any incorrect riding technique will start the pendant swinging vigorously in all directions. Now focus your attention entirely on stabilising the chains with your sternum as you ride a small circle. This should quickly give you the primary feel, *even if only for a foot fall*, of how to manipulate the pendant with your body. You will have discovered how you should move your pelvis, steady your sternum and achieve harmony with your horse. Practise this simple exercise a few times to establish your feel of how to initiate rider/horse harmony. You can then move on to your own style of riding and when you again become disunited with your horse, quickly resolve your poor technique with a small circle, while stabilising the pendant with your focused thought. You will now know with certainty what harmony should feel like, and how to quickly re-establish it. The more you practise re-establishing harmony, the quicker you will be able to resolve poor technique, travel further in harmony and instil correct automatic function. At The Walk, use the SILVER PENDANT to discover a Deeper Seat. It will not move about vigorously, however, just try stilling the now *Tinkling* chains. Try to quieten them with the same focused attention on your sternum. At The Canter, use the same exercise as for Sitting Trot.

PLEASE TAKE NOTE: OTHER THAN AT THE HALT, THE CHAINS WILL NEVER BE ENTIRELY STILL, AS YOU ARE A MOVING PARTNERSHIP. THE EXERCISE IS TO DISCOVER A DEEPER AND MORE INDEPENDENT SEAT BY THE PROCESS OF ATTEMPTING TO MINIMISE THE PENDANTS MOVEMENT

PUTTING THE VEST ON

Before you put the vest on, attach both shoulder straps, then the chest & waist straps on one side only, at their fullest extension. Leave one side open. Slip the vest over your head (the EQUIVEST logo is on the back). Now attach the open chest & waist straps to their corresponding Velcro on that side. The vest can now be adjusted to a **SNUG** fit, (but not restrictive) around your torso and over your shoulders. The Velcro on the centre front where the pendant is attached is supposed to align with your sternum, therefore fit adjustment is done with all straps. The vest should be a **SNUG** fit as this greatly contributes to the manipulation of the pendant by your torso. Please remember to ensure the shoulder straps are also **SNUG**. You should feel as though you are wearing a well fitted garment but not uncomfortable nor restricted.

PENDANTS

There are **2** chain pendants supplied with your vest.

The **GOLD CHAIN PENDANT** is short and light weighted. This chain pendant is the one to start with and generally should be used in trot and canter work.

The **SILVER CHAIN PENDANT** is longer and heavier and therefore more difficult to manipulate with your body. Its pendulous affect is more reactive, vigorous and takes more time to stabilise. Mostly used at the walk, especially to *deepen your seat*. It can also be used to refine your seat further in trot and canter after you have accomplished stability and harmony with the gold pendant.

The main aspects to consider are that the heavier or longer the chain pendant is and the lower the positioning on the centre front Velcro, the more difficult it is to control.

SHORTER/LIGHTER/HIGHER for first time use and less effective riders = initiation/discovery + development of an Independent Seat.
LONGER/HEAVIER/LOWER *after* initiation/discovery + development = further development and refinement.

The best attachment point for the pendant is when the “**D**” is positioned on the “**SWEET SPOT**” of your sternum. This is the spot that is about in line with your arm pits. View your accompanying DVD for a visual indication of this preferred position.

CONSIDERATIONS

WARNING: FOR SAFETY REASONS, BEFORE YOU USE THE EQUIVEST MOUNTED, MAKE SURE THAT YOUR HORSE IS FAMILIAR WITH AND ACCEPTING THE SOUND OF THE RATTLING CHAINS.

Consider the surface you are riding on. If your surface is rough or slippery than it will be more difficult to manipulate the pendant, as each foot fall can be an unexpected outcome for the horse.

Consider how humans learn correct automatic function quickly. The more times you practise re-addressing a problem with a correct correction, the quicker you will attain correct instant recall. In other words, practise many adjustments or transitions when applying focus on the pendant, to attain automatic, balanced and harmonious pelvic movement.

Consider this, for your sternum to stay steady, everything else must move in balance, autonomously with the horse.

Consider the age of your horse; if it is old, then there is every chance that it will be more frequently stiff gaited which will affect your successful manipulation of the pendant. In this case, you may become a little frustrated with yourself. Just try to ride with a little more consideration of the older horse. A little slower and softer will still give you the correct feel.

A young/green-broken horse is not a good choice for this exercise as it should be ridden according to its current needs.



PLEASE TAKE NOTE: OTHER THAN AT THE HALT, THE CHAINS WILL NEVER BE ENTIRELY STILL, AS YOU ARE A MOVING PARTNERSHIP. THE EXERCISE IS TO DISCOVER A DEEPER AND MORE INDEPENDENT SEAT BY THE PROCESS OF ATTEMPTING TO MINIMISE THE PENDANTS MOVEMENT.

CONSIDER THIS: GREAT MUSICIANS FIRST LEARN THE ART OF STAYING “IN TIME” WITH THE USE OF A METRONOME, AS THIS IS THE ONLY POSSIBLE WAY FOR THEM TO ABSOLUTELY KNOW THEY HAVE CORRECT TIMING. IT IS THE SAME WITH THE EQUIVEST. UNTIL YOU HAVE RIDDEN WITH IT ON, YOU WILL NEVER KNOW HOW CLOSE OR HOW FAR YOU ARE FROM A PERFECT SEAT.

equiVest

The Equestrians Metronome

All queries directed to: Silvana Moon equiVest@clearmail.com.au

Patent Pending 2007216690 Copyright © Silvana Moon 2007

DISTRIBUTION:

**Sveriges Lantbruksuniversitet
Hippologenheten
Box 7046 750 07 UPPSALA
Tel: 018-67 21 43
Fax: 018-67 21 99**

**Swedish University of Agricultural Sciences
Department of Equine Studies
Box 7046 750 07 UPPSALA
Tel: +46-18 67 21 43
Fax: +46-18 67 21 99**
