



Ontspannen actief zitten, hoe zit dat nou?

**Vroeger aan tafel vaak gehoord: "Je zit als een zoutzak. Ga eens rechtop zitten!"
Rechtop is actief. Van actief word je moe en dat is tegen de natuur (weet ik nu).**

Tekst: Willem Oosting

Foto: Madalena Love / Unsplash

Een goede kajaktechniek begint met goed zitten in een boot die bij jou past. Al eerder heb ik een en ander geschreven over houdings- en bewegingsspijeren en ook uitgelegd dat actief rechtop zitten voor jouw rug de mogelijkheid opent om een draaibeweging (rotatie) te kunnen maken. Maar van actief word je moe dus na verloop van tijd zak je in als een zoutzak. Aan de manier waarop mensen bewegen kun je aflezen of iemand moe is en dat is al helemaal te zien aan de manier waarop iemand peddelt. In een aantal gevallen zal dit kunnen leiden tot blessures, zeker als je moe ingezakt het laatste stuk door moet buffelen en je niet meer met romprotatie kunt peddelen.

Ontspannen en actief zitten is met elkaar in tegenspraak. Hoe doe je dat nou? Voor alle duidelijkheid bedoel ik met ontspannen het niet aanspannen van spieren. Je rug recht houden doe je met houdingsspijeren die dat over het algemeen lang vol kunnen houden. Nu de rol van bilspieren. Daar zit je op en ze spannen onbewust aan als het spannend is. Heb je er bij de tandarts al eens op gelet wat jouw bilspieren doen als er geboord wordt?

Aangespannen bilspieren geven een bolle vorm waar je makkelijk van links naar rechts overheen kunt rollen. Jouw boot zal daarvoor wiebeliger (minder stabiel) worden en van gewiebel komt kapseizen. Daar ben je juist bang voor en dus blijven die bilspieren aangespannen. Loslaten die bilspieren en ga zitten op je zitbeeknobbels. Jouw lichaamszwaartepunt komt dan ook een centimeter tje lager wat de stabiliteit ten goede komt.

Toegegeven, het is lastig om je rug recht te houden en tegelijkertijd op je zitbeeknobbels te zitten. Dat is een motorische vaardigheid die je moet leren. Maar dit is juist de strekking van dit verhaal om op een ontspannen

manier actief te blijven zitten, hetgeen de basis is voor een goede peddeltechniek.

Oefening:

Ga zitten op het randje van een stoel met een harde zitting. Hou één knie lager dan de zitting. Ga actief rechtop zitten en kijk over de denkbeeldige horizon heen. Laat je billen los zodat je op je zitbeeknobbels zit. Blijf in de boot je gewicht verdelen over je linker en rechter knobbel. Je boot zal zo vlakker en stabiel blijven. Wil je opkanten, ga dan verder op één kant zitten en trek je tegengestelde been omhoog.

NB: Het als een zoutzak zitten doe je door passief in je gewrichten te "hangen". Gewrichtskapsels, gewrichtsbanden, pezen en andere bindweefselige structuren (zie een vorig stukje over spierpijn) maken dan overuren. Heb je van nature een sterk lijf, dan ben je daardoor minder blessuregevoelig en zul je het langer vol kunnen houden. Als er door een instructeur/ervaren medevaarder gezegd wordt dat je kunt zien dat je lekker in je boot zit, doe je het goed. Veel ontspannen vaarplezier gewenst! ■