



WANNEER HANGT EEN HOOFDSTEL CORRECT?

DE VIER BELANGRIJKSTE STAPPEN VOOR HET CORRECT HANGEN
VAN EEN HOOFDSTEL.

Hee! Leuk dat je mijn e-book leest!



Een hoofdstel dat verkeerd zit, belemmert je paard in zijn bewegingen. Doe je een hoofdstel structureel verkeerd om, dan heb je een grote kans op blessures en wondjes. Dit wil je natuurlijk voorkomen. Hoe je het wel goed doet, leg ik je in dit e-book uit!

Ik stel mezelf nog wel graag even aan je voor. Mijn naam is Karin Toetenel en ik ben oprichter en Biomechanisch fitter van 2FitHorses. Kortgezegd zorg ik er met mijn producten en kennis via 2FitHorses voor, dat een paard optimaal zijn bewegingen kan maken. Hierdoor kun je blessures voorkomen en beweging verbeteren. De winst die je kunt behalen door je paard optimaal te laten bewegen, is precies waarom ik mijn werk zo leuk vind om te doen. Als ik zie dat paarden niet optimaal hun bewegingsruimte benutten, is de puzzel voor mij niet compleet. Het triggert mijn creativiteit en passie om deze uitdaging vanuit mijn expertise op te lossen en het paard te faciliteren om optimaal te kunnen bewegen.

Het begon allemaal in 2012 toen ik gevraagd werd om onderzoek te doen naar bidden van paarden. Ik was eigenlijk nogal sceptisch in het begin. Als ze echt dachten dat een bit het verschil zou maken, dan moesten ze eerst maar eens leren rijden. Daar ben ik flink van teruggekomen! Nu maak ik mij er juist hard voor hoeveel verschil de kleinste veranderingen kunnen maken voor een paard.

Ik begon in 2012 en gebruikte mijn onderzoeksresultaten en bevindingen voor het ontwikkelen van de 2FitHorses filosofie. Dat bleek slechts het begin. Er volgde nog een 2FitHorses design in onderleggers, hoofdstellen, singels en.. er is nog meer in ontwikkeling!

De juiste benodigdheden zijn belangrijk voor je paard, maar daar komt bij dat je ze ook op de juiste manier moet gebruiken om een optimaal resultaat te realiseren. Daarom heb ik besloten dit e-book te maken, waarin ik je uitleg wanneer een hoofdstel correct hangt. Ik deel de vier stappen met je die van belang zijn voor het correct hangen van het hoofdstel.

Karin Toetenel

OPRICHTER EN BIOMECHANISCH FITTER 2FITHORSES

Inhoud

2

LEUK DAT JE LEEST!
WELKOMSWOORD VAN
KARIN

4

STAPPENPLAN
DE BAKSTUKKEN
HET KOPSTUK
DE FRONTRIEM
DE NEUSRIEM

11

BEDANKT VOOR HET LEZEN!
NAWOORD VAN KARIN

STAPPENPLAN

HOE HANGT EEN HOOFDSTEL CORRECT?

STAP 1.

DE BAKSTUKKEN

De bakstukken vormen een erg belangrijk onderdeel van het hoofdstel voor het paard. Zorg er daarom voor dat deze op de juiste manier zijn afgesteld. Wanneer je het hoofdstel hebt bevestigd, kun je dit testen door de bakstukken wat opzij te trekken. Als je ze met een lichte spanning opzij trekt, mag daar geen opening van meer dan drie centimeter ontstaan.

“Wanneer je de bakstukken met een lichte spanning naar buiten trekt zou er aan beide zijden een opening moeten ontstaan van 2 á 3 centimeter, zoals zichtbaar op de foto.”

Dat test je als volgt. Ga voor je paard staan en zorg dat je tegelijk aan beide zijanten een opening van twee à drie centimeter hebt wanneer je ze met een lichte spanning naar de buitenkant brengt.

Wanneer je de bakstukken een gat losser zet, dan zul je duidelijk zien dat wanneer je met dezelfde spanning de bakstukken naar buiten trekt, er een veel grotere opening ontstaat, wat je moet zien te voorkomen.

Waarom is een lossere spanning in je bakstukken zo erg? Als de opening groter is dan drie centimeter, komen de bakstukken verder naar buiten en ontstaat er meer speling en wrijving in de mond. Het bakstuk komt onrustig te hangen, waardoor je de kans op wondjes in de mondhoecken vergroot.



STAP 2.

HET KOPSTUK

Bij het kopstuk is het erg belangrijk om op de ligging te letten. Als je vanaf de zijkant kijkt, dan ligt het kopstuk goed als het achter het oor en tussen het occiput en de eerste halswervel ligt. De vleugel van de eerste wervel is duidelijk zichtbaar en mag niet belemmerd worden. Het kopstuk loopt vervolgens recht naar beneden, waardoor hij in een rechte lijn met het bakstuk van de neusriem staat.

“Het kopstuk loopt recht naar beneden, wat ervoor zorgt dat hij in een rechte lijn met het bakstuk van de neusriem staat.”

Als de neusriem te klein is en te ver naar het jukbeen loopt, zal de neusriem in een schuine lijn van het kopstuk naar beneden lopen. Dit is een foute positie en zorgt voor piekdruk achter de oren. Het is daarom erg belangrijk, dat het bakstuk van de neusriem recht achter het jukbeen loopt waardoor de neusriem in een rechte lijn naar beneden loopt. De uiteindelijke positie zou er dan minimaal moeten uitzien als de foto hiernaast.





”

LIFE ISN'T
PERFECT,
BUT YOUR
BRIDLE CAN
BE.

STAP 3.

DE FRONTRIEM

Zorg ervoor dat de frontriem van het hoofdstel boven het kaakgewricht zit. De frontriem ligt tussen het oor en kaakgewricht en zit losjes van het hoofd. Het is belangrijk dat hier genoeg ruimte tussen zit, zodat de frontriem niet naar voren wordt getrokken. Zo zorg je ervoor dat het kopstuk op zijn plek blijft en niet naar de oren toe wordt getrokken.

“Het is belangrijk dat er genoeg ruimte zit voor de kauwspieren zodat de frontriem niet naar voren wordt getrokken.”



STAP 4.

DE NEUSRIEM

De positie van de neusriem is erg belangrijk. Zorg ervoor dat de neusriem op ongeveer een halve of één vinger afstand van het jukbeen van het paard ligt. Wanneer de neusriem op méér dan één vinger afstand onder het jukbeen ligt, komt deze op het poreuze gedeelte van het neusbeen te liggen. Het poreuze gedeelte van het neusbeen, is waar de bovenkaak van een paard overloopt naar kraakbeen. Dit gedeelte, wat je zoals je op de foto ziet kan indrukken, is waar de neusvleugels van je paard beginnen en dit wil je vrij houden.

Bij het vastmaken van de neusriem is het verder ook van groot belang om te zorgen, dat de bovenkant van de neusriem altijd recht loopt. Als je de neusriem recht op het neusbeen legt, sluit je daarna de onderkant en maak je in een rechte lijn de neusriem vast. Je zorgt er dus voor dat de neusriem recht op het neusbeen zit, waardoor hij horizontaal naar achter toe goed aansluit.

“Zorg ervoor dat de neusriem recht op het neusbeen zit, waardoor hij horizontaal naar achter toe goed aansluit”.

Vraag je je af hoe vast je neusriem moet zitten? Hierin adviseer ik altijd dat het eigenlijk net moet voelen als het vastmaken van je eigen broekriem. Je trekt je riem strak genoeg om te zorgen dat er druk op zit en hij niet af zal zakken, maar ook niet té strak dat hij oncomfortabel komt te zitten. Je wil dus dat de neusriem niet zo strak zit dat hij niet genoeg bewegingsvrijheid geeft, maar wel strak genoeg zit om het kaakgewricht te stabiliseren.



Bij het vasttrekken van je sperriem geldt ongeveer hetzelfde. Je wil deze niet te strak hebben zitten, want als je sperriem te strak zit, trek je de neusriem naar beneden waardoor er een kromming in je neusriem ontstaat. Dit zorgt voor meer piekbelasting op het neusbeen van je paard.

Om het duidelijk te maken zie je in de afbeelding links een voorbeeld van hoe de neusriem niet moet zitten en rechts een voorbeeld van hoe de neusriem wel goed zit.

Je ziet in de foto hier links, dat de neusriem op 2 vingers afstand van het jukbeen is geplaatst. Ook maakt de sperriem een kromming in de neusriem. Er ontstaat hierdoor een onprettige neusdruk voor het paard.



Op de foto rechts is de neusriem correct en stabiel geplaatst. Of de neusriem op één of een halve centimeter van het jukbeen moet liggen, hangt af van de voorkeur van het paard.





”

KLEINE DETAILS
MAKEN
EEN GROOT
VERSCHIL.



Bedankt!

Bedankt voor het lezen van mijn E-book. Ik hoop dat je veel hebt aan de tips die ik je heb meegegeven.

'Ik had nooit verwacht dat dit zoveel verschil zou uitmaken...'

Dit is de zin die wij van onze klanten het vaakst horen. Laat ons jou ook overtuigen!

Benieuwd wat wij voor jouw paard nog verder kunnen betekenen? Neem een kijkje op onze website.

Karin Toetenel

OPRICHTER EN BIOMECHANISCH FITTER 2FITHORSES

www.2fithorses.com