

# PASST MEIN SATTEL?

## Checkliste Sattel:

- ✓ Habe ich ein gutes Sitzgefühl?
- ✓ Habe ich genügend Platz im Sattel?
- ✓ Bin ich in der Lage mein Becken in alle Richtungen frei bewegen zu können?
- ✓ Ist es mir möglich in der Neutralstellung des Beckens zu sitzen?
- ✓ Gibt es störende Berührungspunkte?
- ✓ Ist die Polsterung angenehm?
- ✓ Spüre ich die Rückenbewegung des Pferdes durch den Sattel?
- ✓ Habe ich einen engen Kontakt zum Pferd oder sitze ich über dem Pferd?
- ✓ Sitze ich eher vor, auf oder hinter den Gesäßknochen?
- ✓ Komme ich allgemein bequem zum Sitzen?
- ✓ Sind die Pauschen angenehm und meinen Oberschenkeln angepasst?
- ✓ Stimmt die Bügelaufhängung? (mittig /zu weit vorne /zu weit hinten)
- ✓ Weiß ich, wo der Schwerpunkt des Sattels liegt und ist er angemessen?
- ✓ Ist die Bügellänge passend eingestellt?
- ✓ Habe ich die Art des Sattels meinem Gewicht entsprechend ausgewählt?

**Kreuze die Fragen, die du mit „ja“ beantworten kannst an.**

Schaue was du verändern kannst um die fehlenden Kreuze zu vervollständigen.

Benötigst du Hilfe? Bist du dir unsicher? Fehlt dir eine unabhängige und fachliche Begutachtung? Kontaktiere mich gern!

**Vanessa-Christin Fautsch**  
Physiotherapeutin