



Конный спорт

Популярные разновидности конного спорта:



Конкур — верховая езда с преодолением препятствий



Выездка – способность
управлять лошадью на
различных походках



Скачки-
скоростные
соревнования

Польза верховой езды: верховая езда — физическая нагрузка на все группы мышц.

Во время спокойной езды верхом прорабатываются все основные группы мышц — соответственно, улучшается мышечный тонус организма. Такой эффект достигается так: человек, сидя на лошади, двигаясь вместе с ней, вынужден инстинктивно напрягать разные мышцы, чтобы удерживать равновесие и сохранить осанку.

Прорабатываются и укрепляются мышцы, которые ослаблены, так как обычно не используются (даже при занятиях фитнесом).



Польза верховой езды — приобретение уверенности в себе.

Во-первых, вы учитесь взаимодействовать с большим живым существом и учитесь понимать его. Во-вторых, вам нужно удерживаться в седле, сохранять правильную позу, выполнять указания тренера и управлять лошадью — причем все одновременно. В-третьих, ваше внимание постоянно концентрировано, вы максимально собраны и планируете всю последовательность своих действий.



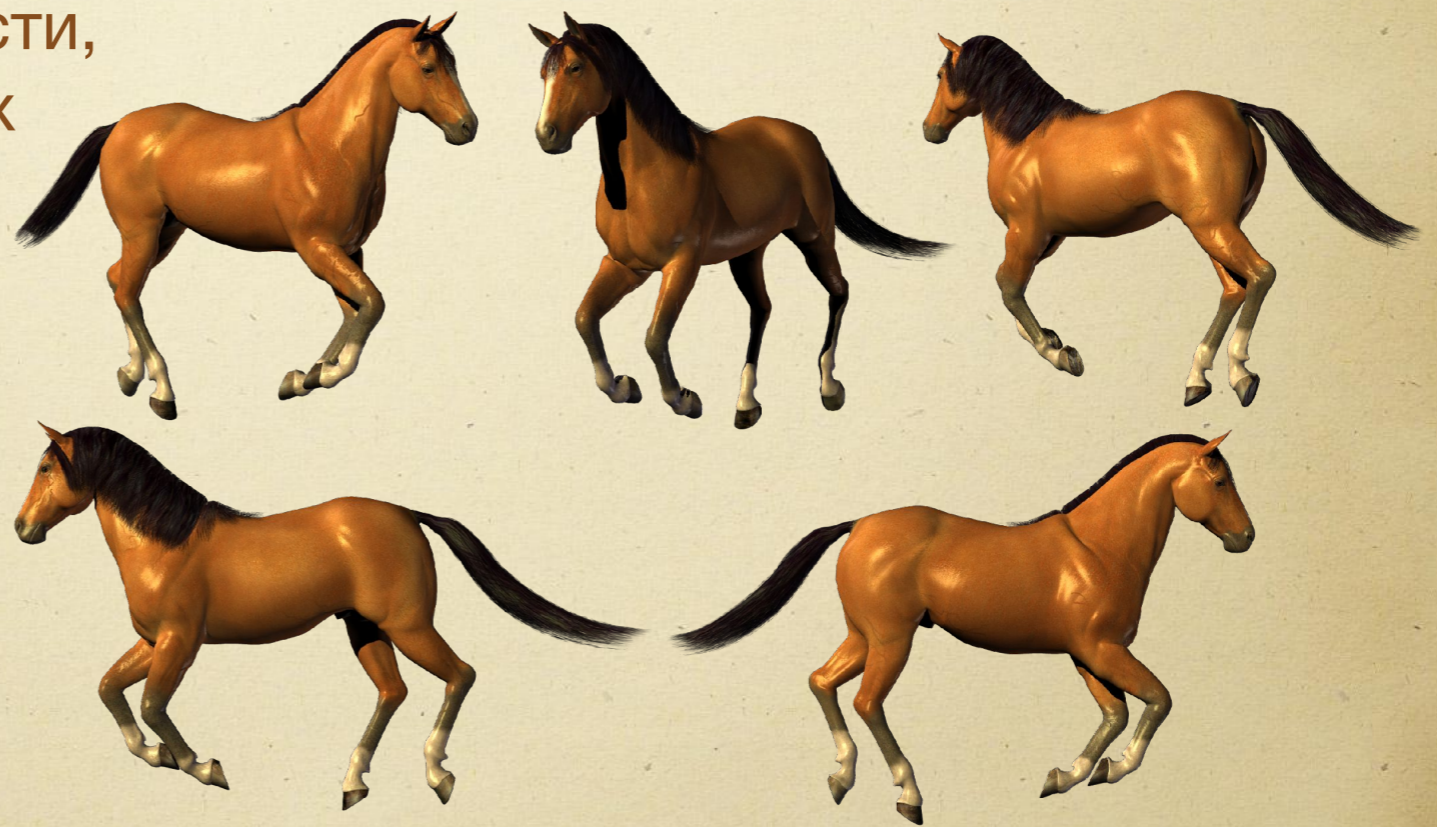
Польза верховой езды — тренировка равновесия

Говоря медицинским языком, происходит тренировка вестибулярного аппарата, который и отвечает за равновесие нашего организма.

Достигается это необходимостью постоянно удерживать себя в седле.

Возникает вопрос: а зачем нам, ходящим по твердой неподвижной земле равновесие? Ну, хотя бы для того, чтобы отлично чувствовать себя в любых поездках и путешествиях: морских, на автобусе, поезде или в самолете. Именно несбалансированный вестибулярный аппарат и

вызывает ощущение сонливости, слабости, потемнение в глазах и тошноту, которая мучает и детей, и взрослых.



Польза верховой езды — изящная осанка

Правильная посадка на лошади подразумевает и постоянное удерживание осанки. Ведь и всадник должен устойчиво сидеть в седле, и лошадь должна чувствовать всадника, потому — спина прямая, . Если у вас есть нарушения осанки — верховая езда для вас. Эффект почувствуете сразу: как только слезете с лошади, будете с такой же ровной спиной идти дальше.



Польза верховой езды — подходит практически всем.

Верховая езда рекомендована всем. Этот вид спорта подходит и тем, кто ведет сидячий образ жизни (на работе — за столом, дома — на диване). Ведь верховая езда стимулирует мышцы ног, ответственные за движение.



Некоторые отказывают себе в удовольствии от катания по причине таких страхов: «А вдруг не удержусь на лошади?» Это вполне возможно — но по статистике различных травм — чаще получают травмы просто поскользнувшись или неудачно выйдя из общественного транспорта — чем упав с лошади.

Некоторое время назад — лошадь была единственным средством передвижения, значит, получится и у вас.

«А если лошадь сбросит?» Это тоже возможно. Хотя обычно — новичков сажают на спокойных лошадях, но свести риск к минимуму — поможет правильно подобранная одежда, шлем, внимательно прочитанная техника безопасности, и внимательно прослушанные советы инструктора.

«А если лошадь укусит или лягнет?»

Если соблюдать элементарные правила техники безопасности — это маловероятно.



Правила: когда вы подходите к лошади, делать это слева, негромко с ней заговорить, обратить на себя ее внимание, садитесь и слезайте с лошади только с левой стороны, запомните, что работать с лошадью можно только с левой стороны (водить в поводу, седлать и т.д.), не подходите к лошади сзади, и не делайте резких движений, подносите руку к морде лошади

плавно, разговаривая с ней, не кормите лошадь в перчатках, угощение подавайте на раскрытой ладони.



Приятной поездки!