

О пользе верховой езды

Сегодня в медицине существует специальное понятие – иппотерапия. С помощью лошадей проводят профилактику и лечение многих заболеваний, к примеру, синдром Дауна и ДЦП у детей, сердечно-сосудистые и мышечные проблемы, неврологические недуги.

Но даже если вы полностью здоровы, катание на лошади всё равно вам не повредит. Почему – рассказывают специалисты Тюменского ипподрома.



Верховая езда выпрямляет осанку. Спустя несколько занятий на лошади прямая спина наверняка станет вашим постоянным спутником. В этой связи конная езда особенно полезна людям, много времени проводящим в сидячем положении, за компьютерами, на диване.

Верховая езда улучшает кровообращение. Во время езды разогреваются и массируются мышцы спины, даже если сам наездник ничего для этого не делает. К тому же, температура самой лошади выше человеческой в среднем на 1,5 градуса, что тоже способствует прогреву. Более того, в отличие от кардиологических упражнений, к примеру, бега, иппотерапия не

создает нагрузки на сердце и легкие.

Верховая езда тонизирует мышцы, ведь в это время задействованы сразу многие из них: рук, ног, поясницы, ступней, пресса и даже малого таза. При этом сам человек в процессе не перенапрягается.

Верховая езда тренирует вестибулярный аппарат, так как ездоку permanently нужно держать равновесие. А крепкий вестибулярный аппарат, в свою очередь, может пригодиться при дальних поездках и перелетах и способствует борьбе с укачиванием и сонливостью в дорогах.

Верховая езда способствует борьбе с лишним весом и закаливанию. Ведь, как правило, поездки проходят на свежем воздухе, и такая спортивная активность – почти максимально проста и приятна. В сочетании с правильным питанием конные прогулки дают превосходный результат.

Верховая езда успокаивает нервы. Лошади сами по себе отлично прогоняют стресс и депрессию, безвозмездно дарят энергию. Поэтому катание на лошадях – отличное завершение рабочей недели и вознаграждение себя любимого.

Верховая езда повышает самооценку. Когда вы немного освоитесь в седле, придет осознание, что вы, на минуточку, управляете лошастью. Сильным, красивым и грациозным животным. И это не говоря о том, что катание на лошадях – это приятно и весело!

Покататься на лошадях под чутким присмотром профессионалов горожане и гости города могут на Тюменском ипподроме. Здесь можно выбрать как разовое занятие-катание с инструктором (30, 40 или 60 минут), так и пройти обучение верховой езде по абонементу, включающему 8 занятий в месяц по 40 минут в любое удобное время. Также на ипподроме можно арендовать лошадку для фотосессии, поучаствовать в экскурсии, пообщаться с лошадьми и прокатиться на фаэтоне.

Тюменский ипподром расположен по адресу: ул. Клары Цеткин, 59, часы работы: с 10:00 до 19:00. Подробности по телефону: 8 (904) 496-99-64.