

Для городского жителя **верховая езда** или покататься на лошади верхом - один из способов снять стресс и накопившуюся усталость, полностью отключиться от повседневных проблем и забот, а также улучшить свою физическую форму. Кроме того, это возможность побыть на природе (при полевой езде), а иногда и найти новых друзей (особенно в конных походах).

Кроме того, **верховая езда** улучшает осанку, оказывает положительное воздействие при заболеваниях нервной системы, улучшает работу сердечной мышцы.

Хотите покататься на лошади верхом?

Несомненно - катание на лошади верхом это положительный эмоциональный заряд, который человек испытывает от общения и контакта с лошастью.

{yoogallery src=[/images/fotogallery/verhom/] width=[120] height=[120] thumb=[cut] style=[lightbox] effect=[fade] spotlight=[0]}

Что нужно для занятий верховой ездой?

Если вы не уверены, что будете долго заниматься **верховой ездой**, а хотите просто попробовать, - для первых занятий лучше ничего специально не покупать. Подойдут обычные тренировочные штаны без швов и сапоги с нерифленой подошвой и небольшим каблучком, желательно без шнурков. На руки лучше надеть перчатки (подойдут самые обыкновенные хлопчатобумажные), поскольку с непривычки руки можно стереть о повод.

Если же впоследствии вы решите продолжить занятия, следует приобрести бриджи,

сапоги для верховой езды или ботинки с крагами, а также специальные перчатки для верховой езды. Для детей обязательны каска или шлем.

Школа верховой езды на ВДНХ - Тел.: +7 (916) 18-77-5-77