



FITNESS 24. 05. 2017

Jezdectví není nejlevnější koníček, ale vyplatí se i kvůli vašemu zdraví

Nebojte se, začít se věnovat jezdectví neznamená, že si budete muset hned pořídit vlastního koně. Ideální bude postupně se s touto zálibou seznamovat...

Jízda na koni je poměrně oblíbenou zálibou a sportem. Věnovat se jezdectví a mít vlastního koně je [snem mnoha dětí](#), nezřídka ale také dospělých. A není to sen nesplnitelný, i když to tak na první pohled může vypadat. Toužíte vy nebo vaše dítě po ježdění na koni? Nemusíte hned pořizovat vlastního koně - ostatně by to ani nebylo vhodné řešení. Spíš se porozhlédněte po svém okolí, najdete vhodnou jízdárnu a využijte jejich služeb. Zahrnují většinou nabídku jednotlivých projížděk, jezdeckých kroužků, ale také individuálních tréninků. To vše pro začátečníky i pokročilé.

Jezdectví se můžete začít věnovat v podstatě kdykoliv. Většinou [s tímto koníčkem začínají děti](#), ale nikdy není pozdě. Někteří lidé začali na koni jezdit až po padesátce a zvládli to bez problémů. Nemusíte se tedy ničeho obávat a svůj sen si jednoduše začnete plnit.

Jezdectví: Kůň je koníček, který vás bude stát dost peněz

Nebojte se, začít se věnovat jezdectví neznamená, že si budete muset hned **pořídit vlastního koně**. Ideální bude postupně se s touto zálibou seznamovat v některé z jízdáren, kterých je po **České republice nespočet**. Jistě se tedy nějaká nachází i ve vašem okolí. A právě tam se dozvíte a naučíte, **jak na koni jezdit**, ale i jak se o něj správně starat.

I když pro začátek zvolíte jízdy na koních v jízdárně, je třeba počítat s investicemi. Koníček je to poměrně drahý a jedna hodina jízdy vás vyjde na pár stovek korun. Pokud se pak vy nebo vaše děti rozhodnete **věnovat jezdeckví víc**, budete potřebovat **speciální jezdecké boty**, kalhoty, přilbu, chrániče i další vybavení. To už jsou náklady v řádech několika tisíců.

Koupit si vlastního koně?

Čím dál víc lidí se dnes nakonec rozhodne **pořídit si koně vlastního**, pokud ví, že se **jezdeckví** chtějí věnovat i nadále. Jak se dá očekávat, **není to zrovna nejlevnější záležitost**, ale pokud je jízda na koni vaším velkým koníčkem a vášní, rozhodně se vyplatí. Pokud vás finance neodradí a rozhodnete se kupovat koně, budete vybírat podle toho, čemu se chcete věnovat. **Volba vhodného koně** totiž záleží na tom, jestli bude sloužit k **rekreačnímu** nebo naopak **sportovnímu ježdění a závodění**. Od toho se odvíjí jak vhodný druh a plemeno koně, ale i jeho cena. Ta také závisí na věku koně či na tom, z jakého je chovu. Za koně tak zaplatíte od pár tisíc až po desítky tisíc korun.

Kůň = krmivo, péče, vybavení i stáj s výběhem

Mít vlastního koně však zahrnuje i mnohé další náklady. Chcete-li se věnovat **jezdeckví**, neobejdete se bez postroje, který zahrnuje sedlo, vodítko, ohlávky, otěže a další doplňky. Dále budete potřebovat pomůcky nutné k **péči o koně**. Počítat musíte ale i s dalšími investicemi, jako je krmivo, tedy seno, oves, ječmen či speciální granule pro koně, dále podestýlka a pravidelná veterinární péče.

Nezbytná je také vhodná stáj. Nezoufejte, pokud nemáte možnost zajistit takovou stáj [u sebe na zahradě](#). Není problém najít si stáj někde v okolí, pronajmout si v ní místo pro svého. Myslete ale na to, že kůň potřebuje **pravidelný a dostatečný pohyb** pro své zdraví i psychickou pohodu. Dbejte tedy na to, aby měl kůň kromě vhodné stáje i prostor na výběh.

Kroužky jezdeckví: splněný sen i povinnosti

Pokud si nejste jistí, zda máte dostatek času poskytnout koni to nejlepší co se týče péče a pohybu, vhodnější pro vás bude zaplatit si jízdy či **kurzy v jízdárně**. Koneckonců právě jízdárna je vhodným místem, kde začít. Rozhodnout se pro **koupi vlastního koně** můžete kdykoliv.

Jestli se tedy vy nebo vaše děti toužíte **věnovat jezdeckví**, neváhejte jim či sobě tento sen splnit. Zejména pro děti je tento koníček víc než vhodný. Kromě toho, že najdou **skvělou zábavu**, získají také mnohé zkušenosti. Naučí se o zvíře postarat a pomáhat s péčí o něj. Zjistí tak, že mít zvíře není jen zábava, ale také **pořádná dřina**. Odměnou jim budou mnohé zážitky a nadšení při pozorování světa ze sedla na hřbetu koně.

Jízda na koni je zdravý koníček

Kromě toho je jízda na koni **prospěšná i pro zdraví** a má příznivé důsledky pro tělo i fyzickou kondici. Díky jezdeckví můžete očekávat zpevnění svalů nohou, rukou, ale také svalů břišních a zádových i svalů pánevního dna. Naučíte se kontrolovat vlastní tělo, **zlepšíte koordinaci pohybů** a stabilitu. Zlepší se celkové držení těla, proto se **jízda na koni** doporučuje ke správnému vývoji dětí i k odstranění [nejrůznějších problémů s páteří](#) a kosterním i svalovým aparátem obecně. Díky tělesné teplotě koně navíc prohřejete svaly, což pomůže v uvolnění jejich napětí nebo zablokování.

Jezdectví prospěje i psychickému zdraví

Kromě mnoha pozitivních účinků na tělo prospěje jezdeckví také vaší psychické pohodě. **Jízda na koni** vede děti i dospělé k odpovědnosti, ohleduplnosti i vnímavosti. Naučí vás také přizpůsobovat se různým situacím a přemýšlet dopředu, zároveň získáte klid, **vyrovnanost a nadhled**.

Jízda na koni přispívá k rozvíjení **psychické stability**, podpoře sebedůvěry i osvojení si jednání podle určitých pravidel. Snižuje agresivitu i pocit úzkosti, pomáhá budovat sociální vazby. Dokonce může pomoci i při různých psychických onemocněních. Ne nadarmo je **jízda na koni** využívána jako léčebná terapie, kterou možná znáte pod názvem **hipoterapie** (z řeckého slova *hippos*, které znamená kůň). Vhodná je pro děti i dospělé, ať už mají psychický nebo fyzický handicap.

Jak vidíte, jízda na koni přináší **mnohé výhody**. A proto se investice do takového koníčku rozhodně vyplatí.