LÓGIMNASZTIKA

Sportlovaknál és hobbylovaknál egyaránt fontos a ló megfelelő erőnléti állapota, lazasága és egyensúlya. Hiszen egy fájós hátú, nem kellően izmos lónak megterhelő ha a hátán lovagolunk és ez akár ellenszegülést, vagy kedvetlenséget is kiválthat. Biztos Önök is hallottak már olyan lóról amelyiknél lovaglási nehézségek léptek fel háta gyengesége miatt. Az ilyen estet jobb megelőzni.

Sok lovas helyesen, nagy hangsúlyt fektet lova erőnléti edzéseire. Fontos a heti edzésekbe beleépíteni a tereplovaglásokat, másztatásokat, ezzel elősegítve a ló izomzatának erősödését. Viszont nem tartom helyesnek, főleg nem gyenge vagy fiatal lónál a kikötőszár használatát. Gondoljunk csak arra, hogy egy gyenge hátú lóra kikötőszárat teszünk és ezáltal nagy megterhelésnek tesszük ki, ami izomlázat, fájdalmat okoz számára. Mindemellett a lovat merevvé, a száját pedig érzéketlenné teszi. **Számos feladat létezik amelyek segítségével megtaníthatjuk a lovat a helyes tartásra, kényszerítő eszközök nélkül ezzel elősegítve az izomzat fejlődését.**

 Íme, amit én tanultam **Honza Bláha**-tól a ló-gimnasztikáról. Első és legfontosabb megtanítani a lónak, hogy a nyakát mélyen lefelé nyújtsa.( képek: fej lent ) Ennek a feladatnak több pozitív hatása is van. Egyrészről ló háta megemelkedik, ezáltal dolgozik és izmosodik, másrészről a ló figyelme ránk irányul és nem a környezeti hatásokra. Természetesen lényeges, hogy fokozatosak legyünk! Első hetekben csak perceket kérjünk, hiszen ez egy nehéz fizikai feladat és mindig jutalmazzuk kis pihenéssel. Könnyen rájöhetünk mikor estünk túlzásba, mert a ló azonnal fel fogja emelni a fejét! Kellő idő eltelte után amikor már a ló számára könnyűvé válik ez a feladat, a háta megerősödött, már megkérhetjük a lovat, hogy fejét kicsit feljebb hozva, puhán rátámaszkodjon a szárra annak érdekében, hogy idomító feladatokat tudjunk végrehajtani, illetve, hogy a szár a segítségünkre lehessen a hajlékonyság fejlesztésében. Figyeljünk rá, hogy ekkor se ejtse be a ló a hátát! Minél többet dolgoztatjuk a lovat ebben a ( fej lent ) pozícióban annál jobban fog izmosodni a háta, nyaka, fara.

A ló-gimnasztika gyakorlása ennek megfelelő lovas tudást igényel. Nem tudjuk megtanítani a lovat, hogy lent tartsa a fejét és szárkontaktus nélkül dolgozzon, ha nem tudjuk őt kizárólag a testünkkel és lábunkkal irányítani.

**A ló-gimnasztika segítségével javíthatunk lovunk erőnlétén, egyensúlyán, lazaságán, koncentrációján és mindezt kényszerítő eszközök nélkül érhetjük el.** Ami pedig minket lovasokat érint, fejleszti azon képességünket amely által **érzéssel** és nem erővel lovagoló lovasok leszünk!

Fáyköd Petra