

La equitación, algo más que un hobby, según Gala Equitación

La equitación es un deporte muy completo y extendido, que proporciona innumerables beneficios tanto a nivel físico como mental. Gala Equitación, tienda hípica online, desvela todo lo que la práctica de la equitación puede aportar a las personas

Cuando se habla de equitación, muchas personas consideran que se trata únicamente de un hobby, una afición para quienes tienen tiempo libre. Sin embargo, es uno de los deportes más completos que existen, hasta el grado de poder recurrir a él no solo para mejorar la forma física, sino también algunos problemas psicológicos. Además, no hay una edad marcada para empezar a practicar, ya que es posible hacerlo desde muy pequeños o a lo largo de la vida. Los expertos de <https://galaequitacion.com/> comentan los beneficios físicos y mentales que logra este deporte singular.

Mejoras físicas

Para empezar, al practicar equitación se trabaja el equilibrio. Al subir al caballo, la espalda se mantiene recta, ayudando a que la columna esté en una posición adecuada al sentarse. Teniendo en cuenta que muchos de los problemas de espalda tienen que ver con una mala postura al sentarse, montar a caballo es una buena forma de trabajar este aspecto.

También se trata de un ejercicio con gran exigencia cardiovascular, hasta el punto de poder compararse con deportes como el ciclismo o la natación. Incluso salir a correr y montar a caballo tienen un desgaste físico similar, por lo que es muy recomendable si se busca una actividad con grandes dosis de cardio, algo distinta a lo convencional. El número de calorías consumidas varía dependiendo de cuál sea la variante que se escoja, pero siempre se van a quemar unas cuantas.

La circulación también se ve mejorada cuando se monta en un caballo. El contacto con el animal aumenta ligeramente la temperatura y hace que la sangre bombee mejor, con las consecuencias positivas que tiene esto para la salud del sistema circulatorio.

Además, al ser un deporte que se practica al aire libre, sus beneficios corporales se potencian aún más.

Beneficios a nivel psicológico

Otro grupo de beneficios que destaca galaequitacion.com tienen que ver con la salud mental y emocional. De hecho, es bien sabido que la terapia con caballos ayuda mucho a personas que tienen ciertos trastornos psicológicos.

Algunos de los factores que favorece la equitación son el autocontrol, confianza en uno mismo o la autoestima. Cuando hay determinados problemas de conducta o comunicación, por ejemplo en niños, la conexión con el caballo se ha demostrado que aporta grandes ventajas a la hora de tratarlos.

Montar a caballo genera una sensación de libertad que ayuda a la mente a desconectar y aliviar la tensión. Por eso también se recomienda practicar equitación cuando se sufren episodios de estrés o ansiedad. Incluso la depresión puede tener mejoría con este deporte.

Es interesante destacar que la equitación necesita tener muy buena concentración, y por eso ayuda a mejorar la memoria, contrarrestando los efectos del envejecimiento de las neuronas.

Ni elitista ni para ricos

Una creencia sobre la equitación es que se trata de un deporte reservado solo a las clases más altas, ya que montar a caballo cuesta mucho. Aunque es cierto que tener un caballo no es algo barato, porque se necesita un espacio donde pueda descansar, y unos cuidados, se puede disfrutar de la equitación sin ser un potentado a nivel económico. En realidad no cuesta mucho más que aficiones como el ciclismo, donde tener una buena bicicleta es fundamental.

En Gala Equitación se puede encontrar todo el equipamiento que se necesita para practicar este deporte. Desde sillas para montar hasta accesorios para la cuadra, de todos los precios y estilos.

Si se desea practicar un deporte completo en todos los sentidos, desde Gala Equitación aseguran que la equitación es una opción muy interesante.

Datos de contacto:

Gala Equitación
<https://galaequitacion.com>
924524922

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Viaje Ocio](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<http://www.notasdeprensa.es>