



Posture et Performance

L'entraînement du cheval vu sous l'angle de l'anatomie

Auteur : Gillian Higgins

Éditeur : Belin

Ce livre, magnifiquement illustré, explique comment bâtir un programme d'entraînement varié, ludique et efficace, dans des conditions de sécurité optimales.

Il fournit toutes les informations permettant aux cavaliers de faire des choix éclairés, afin de maximiser leur potentiel ainsi que celui de leur cheval, de retirer plus de plaisir et de satisfaction à le travailler et d'enrichir leurs compétences. Axé sur l'anatomie et la biomécanique, avec en trame de fond le bien-être du cheval, l'ouvrage aborde de manière approfondie les questions suivantes : - La maturité du squelette. - Comment améliorer la posture pour soulager le dos. - La manière dont les tensions dans une région du corps peuvent affecter d'autres régions. - Les raisons pour lesquelles certains muscles finissent par s'allonger et perdre de leur tonicité ou d'autres par se raccourcir et se contracter. - Comment réduire les tensions sur les tendons et les ligaments. - Les mouvements permettant de renforcer et d'entretenir la musculature. - Les exercices d'assouplissement et de renforcement postural. - Les bienfaits du travail sur les barres au sol et de la gymnastique à l'obstacle pour le cheval, quelle que soit la discipline visée. Dans le même esprit que les précédents livres de Gillian Higgins, cet ouvrage s'intéresse à l'entraînement et à la gestion du cheval sous un angle totalement différent.

Un livre à ne manquer sous aucun prétexte !