

马术运动

赛道上的优雅与力量

遇见自己

一路奔跑，一路朝阳，
就是要遇见更好的自己。

心理热线：15595169923(微信同号)

记者 吴璇

近年来，随着全民健身理念的普及，马术运动也正从“小众贵族项目”逐渐走进更多人的视野。这项兼具优雅与力量的运动，不仅能锻炼体魄，更能滋养心灵。近日，记者采访了宁夏铭州马术俱乐部资深教练王谦，让我们一起来了解马术运动的魅力所在。



本版图片均为资料图片

身与心的“双重赋能”

“很多人觉得马术只是‘骑马散步’，其实它的健康价值远超想象。”谈及马术对健康的帮助，王谦首先介绍了其独特的运动属性——这是唯一一种主动运动与被动运动同时发生的运动形式。

在身体锻炼层面，王谦以日常教学为例进行解释：“骑手骑马时，看似是马匹在动，实则全身肌肉都在协同工作。腹部核心要稳住躯干，臀部肌肉要缓冲颠簸，腿部得轻轻发力给马匹信号，手臂还要柔和控制缰绳。长期坚持，不仅能练出匀称的腿部线条，还能改善含胸驼背的体态。”

据了解，马术对感官和心肺功能的提升也很显著。骑手必须时刻

关注马匹状态和场地环境，眼睛要判断距离和马匹反应速度；马匹运动时带动的节律性活动，会让呼吸自然加深加快，长期下来心肺活力会明显提升。

除了身体层面，马术在心理疗愈上也能起到一定作用。“马匹是天生的‘疗愈伙伴’，它们对情绪的感知特别敏锐。”王谦告诉记者。

驾驭马匹的过程也是建立信任与自信的过程。想让马匹配合，不能靠蛮力，得用耐心和稳定的情绪跟它沟通。特别是第一次成功让马匹完成转弯、慢步等动作时，驾驭者与马匹之间就建立了良好的自信心和积极心态。

三大基础保障： 场地、教练和装备

“想学习马术这项运动，必须把安全和健康放在第一位。”谈及如何科学练习马术运动，王谦将安全要点归纳为“三大基础保障”。

首先是场地和马匹的选择。“一定要选正规俱乐部，正规场地的地面经过专业处理，能减少马匹滑倒、骑手摔伤的风险；正规的俱乐部会定期检查围栏、障碍物，排除不安全的风险。”王谦强调，初学者绝不能随便找“散马”骑行。正规马术俱乐部的教学马都经过至少2年专业训练，性格温顺、对指令反应稳定，能很好地配合初学者，避免因马匹失控引发意外。

其次是专业教练的指导。“不少人觉得‘上马就能骑’，其实错误的动作不仅没效果，还容易受伤。”王谦说，专业教练会从上马、下马的姿势教起，纠正发力方式，“比如教你用腿部发力代替手臂，用核心稳定身体，这样才能避免肌肉损伤，真正达到锻炼效果。”

最后是装备和保险。头盔是马术运动的必备装备，必须选择符合安全标准、尺寸合适的头盔，它能在摔倒时保护头部；初学者建议穿护甲、缓冲撞击；马靴和马裤也不能少，马靴的鞋跟能防止脚从马镫滑落，马裤能减少腿部摩擦。同时，正规俱乐部会要求学员购买马术专项保险，让学员骑得更安心。

特别提醒

初学者每次训练 40分钟为宜

针对初学者的运动时长，王谦给出了具体建议：“行业里有个说法叫‘一个鞍时’，也就是40分钟左右，这是初学者每次训练的最佳时长。”

他解释，初学者的核心、臀部、腿部肌肉通常比较薄弱，且还没掌握正确发力方式，“一次骑太久，肌肉容易过度疲劳，不仅会酸痛，还可能因为无力维持平衡增加摔倒风险。”

初学者每周建议骑2~3次，每次骑40分钟后再做10分钟拉伸，重点拉伸腹部、臀部和腿部肌肉。等身体适应运动节奏后，再在教练指导下慢慢增加时长和强度，比如从慢步过渡到快步，这样才能既安全又有效，避免因过度训练导致肌肉损伤或运动疲劳。

王谦说：“希望更多人能了解马术、爱上马术。马术不是遥不可及的运动，它能让你在马匹的互动中，收获健康的身体和平和的心态，享受那份优雅与力量的美。”

5~8岁是最佳启蒙阶段

“很多人觉得马术门槛高，其实是误解。”针对大众对马术参与门槛的疑问，王谦给出了明确答案：马术是极少数能实现男女同场竞技、年龄跨度较大的运动。

王谦对记者说，事实上，只要身体没有重大先天性疾病，没有严重的骨骼畸形或运动障碍，几乎所有人都能参与。

休闲骑乘对体能要求不高，俱乐部会根据学员情况匹配温顺的教学马，比如给老人选步伐平稳的成年马，给孩子选体型小、性格温和的pony马，确保安全又能享受乐趣。若想从事专业马术运动，5~8岁是最佳启蒙阶段，这个年龄段的孩子柔韧性、协调性和学习能力都强，能更快掌握基础动作和人马沟通技巧，为后续发展打下好基础。



小贴士

练习马术时要注意以下几点：

● **身体姿势**：避免驼背、前倾或身体重心不稳，保持背部挺直，重心在马鞍中心线上；

● **手部动作**：握缰绳不宜过松或过紧，手臂自然弯曲，不能僵直；

● **脚部动作**：脚后跟要紧贴马鞍底部，不能上浮或垫脚；

● **行为动作**：不能从马匹后方靠近，下马前要先脱离脚蹬。