

INHALT

Geleitwort von Dr. med. vet. H. Ende	4
Einleitung: Pferdesport und Training	7

NOTWENDIGE GRUNDBEGRIFFE	
– LEICHT VERSTÄNDLICH	9
1.1 Physiologische Grundlagen der körperlichen Leistung	9
1.2 Stoffwechsel – Energiehaushalt – Ernährung	14
1.3 Herz – Kreislauf – Atmung	17

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN	
FÜR PRAKTISCHE TRAININGSTIPS	21
2.1 Trainingsprinzipien	21
2.2 Trainingsprozeß	23
2.3 Trainingssteuerung	26

MODERNES TRAINING VON PFERDEN	29
3.1 Praktisch angewandte Trainingslehre	29
3.2 Herzfrequenz-Monitoring – der „Fitneß-Tacho“	32
3.3 Disziplinspezifische Belastungsreaktionen	40

TRAININGSSTEUERUNG DURCH	
HERZFREQUENZ-MONITORING	49
4.1 Die Bedeutung der Ruheherzfrequenz	49
4.2 Die Bestimmung der individuellen Trainings-Herzfrequenz	
Maximalherzfrequenz – Trainingszonen –	
Herzfrequenz-Zielbereiche	50
4.3 Die Bedeutung der Erholungsherzfrequenz	58

TRAININGSPRAXIS MIT BELASTUNGSKONTROLLE	60
5.1 Aufwärmen	60
5.2 Belastungsphase: Spezielle Trainingsmethoden Grundlagenausdauer – Dauerleistung – Intervall	64
5.3 Abwärmen, Regeneration	71
 FITNESS- UND LEISTUNGSTESTS NACH HERZFREQUENZ	 73
6.1 Streckentests	75
6.2 Stufentests	80
6.3 Conconi-Test	82
 SPORTMEDIZIN UND SPORTWISSENSCHAFT IM DIENSTE DES PFERDES	 84
7.1 Überblick	84
7.2 Leistungsdiagnostik	84
7.3 Spezielle Bereiche und Maßnahmen	92
 Nachwort	 94
Literaturverzeichnis	95
Die Praxis zum Buch – IAS Trainingsseminare	95