

# Inhalt

<b>I</b>	<b>Einführung</b>	<b>8</b>
<b>II</b>	<b>Der Pferdekörper</b>	<b>10</b>
	Der Bewegungsapparat	10
	Knochen und Gelenke	11
	Bänder	12
	Muskeln und Sehnen	13
	Die Körperfunktionen	15
	Atmung	15
	Kreislauf	17
	Nervensystem	18
	Pferde und ihre Besonderheiten	18
	Die Beurteilung des Exterieurs	19
	Unterschiede in der Muskulatur	22
	Sensibilität und Typ	25
<b>III</b>	<b>So werden Pferde fit</b>	<b>26</b>
	Athlet Pferd	26
	Das Training des Sportpferdes	28
	Der Aufbau des Trainings	29
	Leistung erhalten – Leistung steigern	30

# IV

## Wo kann Massage helfen?

35

Die Wirkung von Massage	35
Vertrauen und Wohlbefinden	36
Der Einfluss auf das Gewebe	37
Entstehung von Verspannungen	39
Fehlhaltungen	39
Reitereinwirkungen	42
Anwendungsgebiete	45
Entspannung und Lockerung	45
Vorbeugung und Leistungssteigerung	47
Therapie von Krankheiten und Verletzungen	49
Nach Training und Wettkampf	50

# V

## Massagetechniken

52

Verspannungen aufspüren	52
Erkundende Effleurage	52
Verschiedene Massagegriffe	54
Finger- und Handstreichungen	54
Direkter Druck	57
Walkungen und Knetungen	60
Kompressionen	61
Verwindungen	62
Anheben	62
Hautrollen	63
Schüttelung und Vibration	64
Querreibungen	65
Klopfen und Klatschen	66
Grundprinzipien des Massierens	68
Druckstärke und Geschwindigkeit	68
Die Dauer der Massage	69
Sicherheitsaspekte	70
Kontraindikation von Massage	71

Massage in der Praxis	72
Die Arbeit an Kopf und Hals	73
Massage für Brust, Schultern und Vorhand	76
Die Behandlung von Rücken und Rumpf	78
Hinterhandmassage	79
Techniken für den Schweif	80

## VI Dehnübungen 82

---

Wirkungsweise und Ziel von Dehnübungen	82
Passive und aktive Dehnungen	83
Die Technik des Dehnens	84
Dehnübungen in der Praxis	84
Die Halsdehnung	85
Übungen für die Gliedmaßen	86
Der Rücken	89

## VII Problemstellungen 92

---

Anforderungen an das Pferd	92
Sportpferde	92
Freizeitpferde	94
Behandlungs- und Therapieansatz	94

## Anhang 96