

Inhalt

Reiten – mehr als nur eine mentale Verbindung. 7

1	<i>Die Anatomie des Reitens</i>	11
	Krafttraining für Reiter und die verschiedenen Muskelgruppen . . .	12
	Die Muskulatur des Reiters	14
2	<i>Körperliche Anforderungen beim Reiten</i>	43
	Wie die Hilfen enorme Körperkontrolle erfordert	44
	Tiefenstabilität	44
	Balance	46
	Flexibilität und Mobilität	49
	Kraft trainieren für mehr Stabilität	53
3	<i>Grundlagen des Reitens</i>	57
	Bewegungsmuster und die drei Hilfen im Sattel.	58
	Grundlegende Reitweisen.	59
	Die drei Hauptgangarten	62
	Dein Einfluss auf das Pferd	66
4	<i>Häufige Herausforderungen und Beschwerden</i>	69
	Was Reiter körperlich beschäftigt	70
	Muskuläre Disbalancen	70
	Rückenschmerzen bei Reitern.	73
	Ungeschmeidige Hüfte	75

Von Schulter- und Nackenproblemen	76
Faszien und ihr Einfluss	78
Physiotherapie für Pferde	79
Gängige Problembilder, die die Reittechnik beeinflussen	81

5 <i>Fit im Sattel mit dem richtigen Training</i>	<i>95</i>
Yoga und Fitness für Reiter	96
Krafttraining für Reiter	98
Die perfekte Kombination	101
Und was ist mit Ausdauer?	102
Ernährung für gesunde Reiter	103

6 <i>Mit gezielten Übungen fit fürs Reiten</i>	<i>107</i>
Yogaübungen für mehr Beweglichkeit und innere Stabilität	108
Fitnessübungen für Reiter	142
Das Modell der Superkompensation	178

7 <i>Sechs abwechslungsreiche Workouts</i>	<i>185</i>
Eine eigene Trainingsroutine finden	186
Eine harmonische Verbindung mit deinem Pferd	200

<i>Anhang</i>	<i>203</i>
Register	204
Übungs- und Workoutverzeichnis	206
Über die Autorin	208