

Der beste Tierschutz ist der gut sitzende Reiter	4
Aufwärmen vor dem Reiten	6
Grundlagen der Vorbereitung des Reiters	8
Auswirkungen auf die Herzfrequenz	10
Erhöhung der Körpertemperatur	10
Atemsystem	10
Reduzierung von Verletzungen	10
Einfluss auf die koordinativen Vorgänge und die Reittechnik	12
Vorbereitung des Kapsel-, Band-, Sehen- und Knorpelgewebes	12
Wirkungen auf die Psyche des Reiters	14
Beim Aufwärmen zu beachten!	14
Arten der Vorbereitung	16
Aktives Entmüden	20
6 Punkte als Grundstruktur	20
Übungen zur allgemeinen Vorbereitung	26
Übungen zur speziellen Vorbereitung	29
Kinesiologische Übungen zur Verbesserung der Cross-Koordination	30
Übungen zum Stressausgleich	35
Bewegungsprinzipien zur Entwicklung flexibler Bewegungsabläufe	37

***Dieses Buch widme ich
Heike Kemmer als
Dank für die harmonische
Zusammenarbeit***

Aufwärmprogramme mit verschiedenen Schwerpunkten	42
Die Vielfältigkeit der Aufwärmprogramme	44
1. Programm	46
2. Programm	59
3. Programm	70
4. Programm	82
5. Programm	95
6. Programm	103
7. Programm	112
 Aktives Entmüden – der Cool-Down-Vorgang	 124
Aktives Entmüden	126
Autogenes Training	126
Progressive Muskelentspannung	127
 Service	
Quellen	130
Zum Weiterlesen	130
Register	133