

# Inhalt

<b>Vorwort</b>		6
<b>Jeder Reiter ist ein Trainer</b>		8
Was sind Ihre Ziele? .....	9	
Hauptsache gesund.....	10	
Gesunderhaltung durch Muskelaufbau .....	12	
Wie werde ich zum Pferdetrainer? .....	12	
Die Trainingsphasen .....	14	
Was passiert in der Muskulatur? .....	16	
Aufbau und Funktionsweise der Muskulatur .....	17	
Muskelreize setzen, aber wie? .....	18	
<b>Warm-up</b>		21
Zehn Minuten Schritt?.....	22	
Wie wärme ich mein Pferd systematisch auf? .....	23	
Das allgemeine Aufwärmen ohne Reiter....	24	
Wie sieht die allgemeine Aufwärmphase aus? .....	27	
Bestimmung des Wohlfühltempo.....	28	
Wohlfühltempo versus „Auf der Vorhand latschen“ .....	30	
Ausbinden – nein danke!.....	32	
Aufwärmprogramme ohne Reiter .....	33	
Mentale Einstimmung auf das Training...37		
Woran merke ich, dass mein Pferd „warm“ ist?.....	38	
Das spezifische Aufwärmen mit Reiter .....	39	
Aufwärmprogramme mit Reiter .....	40	
Wann kann ich mit der Arbeitsphase beginnen? .....	42	
<b>Was der Rücken über das Training verrät</b>		43
Aufbau und Funktion des Pferderückens ...44		
Das Pferd ist kein Lastenträger .....	44	
Der schwingende Rücken – Funktion unter dem Reiter .....	46	
Das über den Rücken gehende Pferd ....47		
Häufige Fehler .....	50	
<b>Störfaktoren im Training</b>		52
Blockade durch falsch einwirkenden Reiter .....	53	
Falsche oder unpassende Ausrüstung .....	54	
Falsche Trainingsplanung .....	55	
Folgen für das Pferd .....	55	
<b>Cool-down</b>		58
Belastung – Anstrengung – Ermüdung – Regeneration .....	59	
Ermüdung: Ursachen und Symptome .....	60	
Ursachen und Symptome von physischer Ermüdung .....	60	
Ursachen und Symptome von psychischer, neuronaler Ermüdung .....	60	
Regeneration .....	62	
Was tun bei Muskelkater und Leistungsabfall? .....	63	
Wie müde ist mein Pferd?.....	64	
Wie gestalte ich die Cool-down-Phase? ...65		
Primäre Regenerationsmaßnahmen .....	65	
Sekundäre Regenerationsmaßnahmen ...71		
Trainingsplan .....	75	
<b>Nachwort</b>		76
<b>Literaturverzeichnis</b>		77