

Inhalt

Vorwort 6

Jeder Reiter ist ein Trainer 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

Warm-up 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 Wohlfühltempos 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

**Was der Rücken über
das Training verrät** 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

Störfaktoren im Training 52

Blockade durch falsch
einwirkenden Reiter 53

Falsche oder unpassende Ausrüstung 54

Falsche Trainingsplanung 55

 Folgen für das Pferd 55

Cool-down 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

Nachwort 76

Literaturverzeichnis 77