

Vorwort	6
1. Equikinetic – Das Konzept	8
Von der Idee in die Quadratvolte	10
Der CAVALLO-Test	13
Prairie Almondo	17
Mira	20
2. Anatomisches Hintergrund-wissen	24
Sehnen	25
Was sind eigentlich Sehnen?	25
Funktion der Sehnen	26
Sehnenschäden durch Fehl- und Überbelastung	26
Starke Sehnen können Sehnenschäden verhindern	27
Sehnen wachsen langsamer als Muskulatur	27
Faszien	28
Was sind Faszien?	29
Faszien können regelrecht verfilzen	30
Wie trainiert Equikinetic die Faszien?	31
Muskeln	32
Die glatte Muskulatur	32
Die Herzmuskulatur	34
Die Skelettmuskulatur	34
Muskelaufbau	36
Muskelwachstum	37
Muskeln wachsen nicht im Training, sondern in den Pausen	38
Zusatzfutter und Proteinabbau nach dem Training	38
Muskelkoordination	41
Intramuskuläre Koordination	42
Muskeldurchblutung	42
Energieverbrennung	43
Der Wärmetest	44
Die Tragemuskulatur und das Nackenrückenband	45
Das Nackenband	45
Das Rückenband	45
Die Halsmuskulatur	46
Muskulatur der Vorhand	47
Die Rückenmuskulatur	47
Die Bauchmuskulatur	49
Die Hinterhandmuskulatur	50
Obere/untere Verspannung	51
Musculi Multifidi	52
Fehlender Muskelaufbau:	
Ohne Muskeln kein Pferd	52
Muskelverspannungen	54
3. Die Equikinetic bei dicken Pferden, mit unterschiedlichen Erkrankungen und im Alter	56
Ran an den Speck – Fit mit Muskeln	57
Arthrose	60
Das Equine Metabolische Syndrom (EMS)	62
Hufrehe durch EMS	65
Pferde in der Rehaphase	66
Equikinetic für ältere Pferde	67
Erhalt	69
4. The Big Three – Stellen, Biegen, Geraderichten	70
Stellung	71
Korrekte Stellung	73
Wie sieht man die richtige Stellung?	74
Das Pferd wird überstellt	75
Das Pferd verwirft sich im Genick	76
Dauerzug vermeiden	77
Biegung	79
Geraderichten	82

5. Beziehungstraining	86	Kappzaum	119
Wer bewegt wen? – Beziehen		Longe	122
Sie Position	87	Touchiergerte	123
Der Handwechsel – mehr als nur		Dual-Gassen	123
die Richtung ändern	88	Pylonen	124
Durch Führung zu Vertrauen	89	Aufbau der Quadratvolte	125
Balance und Koordination bestimmen das		Longen- und Peitschenhaltung	128
Verhalten eines Pferdes	91	So führen Sie den Handwechsel durch	129
Extra: Zesel	92	Der Pferdehals	132
		Von der Dehnungshaltung in	
		die Aufrichtung	134
		Fleiß – aktive Hinterhand	136
		Stellung in der Arbeitsphase	136
		Begleitendes Longieren in	
		der Equikinetic	138
		Schritt	139
		Trab	141
		Galopp	143
		Aufwärmphase und Regeneration	143
		Wie oft trainiere ich, und kann ich	
		dann noch etwas anderes tun?	144
		Das Programm für die Pausentage	144
		Passivpause	145
		Aktivpause	145
		Vorschlag für die Aktivpause	145
		Der Trainingsplan	147
		Zeichen der Überforderung	148
		8. Die wichtigsten Fragen und	
		Antworten auf einen Blick	150
		Quellennachweis	159
7. Equipment und Training	118		
Von Handschuhen bis Pylonen	119		
Handschuhe	119		
Feste Schuhe	119		
Intervalltimer	119		