

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

5. Beziehungstraining 86

Wer bewegt wen? – Beziehen	
Sie Position	87
Der Handwechsel – mehr als nur	
die Richtung ändern	88
Durch Führung zu Vertrauen	89
Balance und Koordination bestimmen das	
Verhalten eines Pferdes	91
Extra: Zesl	92

6. Equikinetik – Anstrengung für

Körper und Geist 94

Die Komfortzone des Pferdes	95
Komfortzonen-Fanatiker	96
Die Einsicht fehlt ...	98
Körperliche Voraussetzung – Arbeit ist	
anstrengend	100
Faktor Zeit – Vorhersehbarkeit	101
Die Sache mit dem Pieps	102
Konzentration – Aufmerksamkeit	103
Warum Equikinetik so anstrengend ist	106
Intervalltraining	108
48 Stunden Pause zwischen den Einheiten	110
Vorteil für Ihr Zeitmanagement – ein Nebeneffekt	112
Die Ausnahme	112
Höchstleistung für Geist und Körper	113
Die Quadratvolte	114
Visualisieren – machen Sie sich ein Bild	116

7. Equipment und Training 118

Von Handschuhen bis Pylonen	119
Handschuhe	119
Feste Schuhe	119
Intervalltimer	119

Kappzaum	119
Longe	122
Touchierrgerte	123
Dual-Gassen	123
Pylonen	124
Aufbau der Quadratvolte	125
Longen- und Peitschenhaltung	128
So führen Sie den Handwechsel durch	129
Der Pferdehals	132
Von der Dehnungshaltung in	
die Aufrichtung	134
Fleiß – aktive Hinterhand	136
Stellung in der Arbeitsphase	136
Begleitendes Longieren in	
der Equikinetik	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
-----------------	-----