

Inhalt

5 Sich gut bewegen, um gut zu reiten

8 TEIL 1

— Ihre Bewegungsgeschichte

10 1 DIE PHYSIOLOGIE DER BEWEGUNG

11 Der Menschliche Körper

12 Zellen

14 Schwerkraft, Belastungen und ihre Knochenform

16 Kreislauf und Bewegeung

18 Gelenke

18 Die Bewegungsgewohnheit

19 Die Mechanik der Skelettmuskulatur

20 Muskelanatomie

26 2 WIE IHR KÖRPER FÜR BEWEGUNG GEBAUT WURDE

27 Das System verstehen

29 Ihre Bedienungsanleitung

32 Die Teile, die das Ganze ergeben

42 Die Gluteus-Muskulatur und das Iliosakralgelenk

48 Die Wirbelsäule

51 Die Lendenwirbelsäule

51 Die Wahrheit über die Körpermitte

52 Die Muskeln des unteren Rückens

53 Die Körpermitte

53 Das Zwerchfell

56 Symmetrie und Muskelschlingen

58 3 IHR BEWEGUNGSSTIL UND IHRE KÖRPERFORM

59 Zusammenhänge erkennen

59 Der moderne Mensch

60 Ihr Körper braucht Bewegung

60 Bewegung ist nicht gleich Bewegung

62 Wie nützlich sind Fitnessprogramme?

63 Wirbelsäulendekompression

64 Einführung in die Sitzkatastrophe

65 Die Mechanik eines Körpers in „Stuhlform“

67 Sitzen und der untere Rücken

67 Der Beckenboden

71 Sitzen und der Oberkörper

74 Brustkorb, Lunge und Atmung

75 Sitz-„Extras“

76 Stehen

76 Neutrales Becken, Rippen und Wirbelsäule

78 Herausdrücken der Rippen

79 Mobilität der Taille

81 Die Bewegungsgewohnheit

83 Die Gewohnheitsschleife

85 Ein einfacher Anfang

86 Die Schmerzepidemie

87 Das Fiasko mit dem unteren Rücken

89 Die Vorderseite des Oberkörpers:

Rektusdiastase

92 Der Alterungsmythos

93 Schuhwerk

95 Absatzschuhe

97 Schwingung des Fußgelenks

99 Trauma und Verletzung

100 4 DIE REITVERBINDUNG

- 101 Den Körper auf das Reiten vorbereiten**
- 101 Der Reiter formt das Pferd
- 103 An der Haltung arbeiten
- 104 Biomechanik des Pferdes: Ein Überblick
- 107 Die Bedeutung der Geraderichtung
- 110 Der Teufelskreis der Schiefe
- 111 Wenn Schiefe auf Schiefe trifft
- 113 Ausrichtung und der Schwerpunkt
- 113 Schwerpunkt
- 117 Die Rippen, der Rumpf und das Becken
- 118 Seitliche Asymmetrien
- 120 Schenkelposition
- 121 Reiten und Hüftposition
- 121 Gangbilder
- 122 Fußgelenke
- 123 Aussitzen im Trab
- 124 Galopp
- 124 Der Oberkörper
- 128 Die Ellbogen anwinkeln
- 128 Trainingshinweis
- 131 Gespür
- 131 Stabilisatoren versus Mobilisatoren

132 TEIL 2

— Die Säulen Ihrer zukünftigen Bewegungsgeschichte

- 134 5 Lernen Sie, sich gut zu bewegen**
- 135 Korrekte Körperausrichtung
- 144 6 Expansionsatmung**
- 145 Atmen und Reiten
- 150 7 Mobilisation**
- 151 Mehr Beweglichkeit im Alltag
- 164 8 Kräftigung des Körpers**
- 165 Die korrekte Ausrichtung als Basis
- 174 9 Gute Bewegung im Alltag**
- 175 Ein Tagesplan
- 180 10 Sie reiten so, wie Sie sich bewegen**
- 181 Der Erfolg liegt im Detail
-
- 186 SERVICE**
- zu guter Letzt**
- 187 Zum Weiterlesen
- 188 Register
- 192 Impressum