

Vorwort	9
Muskeln – die Bewegungsmacher	11
Die Skelettmuskulatur	11
Wie ist ein Muskel aufgebaut?	13
Muskelzustände	14
Wie arbeitet ein Muskel?	14
Was passiert beim Muskeltraining?	17
Sind Muskeln einsame Arbeiter?	20
Verspannungen und Schmerzen erkennen	25
Auswirkungen von Verspannungen	26
Muskeln, die man kennen sollte	27
<i>Oberflächlicher Teil des Kaumuskels (Musculus masseter superficialis)</i>	27
<i>Kopfmuskeln</i>	28
<i>Arm-Kopf-Muskel (Musculus brachiocephalicus)</i>	28
<i>Trapez- oder Kapuzenmuskel (Musculus trapezius)</i>	29
<i>Langer Rücken-, Hals- und Kopfmuskel (Musculus longissimus)</i>	30
<i>Breiter Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi)</i>	31
<i>Bauchmuskulatur</i>	32
<i>Mittlerer Kruppenmuskel (Musculus glutaeus medius)</i>	33
Was Muskeln guttut	34
Was man Muskeln nicht antun sollte	36

Massage – sanfte Arbeit mit tiefer Wirkung.....	39
Wann und warum wird massiert?	39
Wann darf nicht massiert werden?	42
Wie wirkt Massage?	45
Was ist bei der Massage zu beachten?	45
Die Hände lernen sehen	49
Massagegriffe im Überblick	51
Handstreichungen	51
Gelenk- und Beinmassage.....	58
Mähnenkammknetung.....	60
6 Zweihandknetung	61
Drückungen	65
Zirkelungen	67
Reibungen	71
Harkengriff	72
Hobelgriff	74
Schüttelungen	76
Trommelungen	78
Hohlhandklopfungen.....	81
Vorschlag für eine ganzheitliche Massage.....	83

Massagetipps für jeden Pferdetyp	89
Das Geländefreizeitpferd	91
Das Dressurpferd	91
Das Barockpferd	95
Das Distanzpferd	98
Das Islandpferd	100
Das Wanderreitpferd	102
Das Voltigierpferd	106
Das Springpferd	108
Das Vielseitigkeitspferd	111
Das Westernpferd	111
Das Fahrpferd	113
Das Polopony	116
Das Fohlen	117
Das alte Pferd	119
Ein paar Worte zum Schluss	123
Anhang	125
Tipps zum Weiterlesen	125
Kontakt zur Autorin	125
Register	126