

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 gluteus 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