

Vorwort	8
Purzel muss Sport machen, oder?	10
Das Kreuz mit den Reitweisen	15
Was ist Fitnesstraining und wofür ist es gut?	18
Was ist Belastung?	24
Reizleiteraktivität - ohne Reiz keine Bewegung	25
Die Energiesysteme des Pferdes	27
Der aerobe Stoffwechsel	29
Der anaerobe Stoffwechsel	30
Der Fettstoffwechsel	31
Aerobes & anaerobes Training unterscheiden	32
Wie entsteht Bewegung? Von Muskeln & Zellen	35
Typ1 oder Typ2 - die Muskelart macht den Unterschied	43
Training & Ernährung nur eine kurze Abhandlung	46
Das Märchen vom Muskelfutter	54
Organe & Blut Dreh- & Angelpunkte der Leistungsfähigkeit	55
Die Powerpumpe: Das HERZ	55
Gut belüftet: Die Lunge	56
VO ₂ max	58
Das Superorgan: Die Leber	58
Voll im Saft: Die Milz	59
Mehr als nur rot: Das Blut	59
Erythrozyten, MCH, MCHC und MCV	60
Thrombozyten	61

Gesamtvolumen: Hämatokrit	61
Laktat	62
AST (Aspartataminotransferase)	62
Bilirubin (gesamt)	63
CK (Creatinkinase)	63
Gamma-GT (γ -GT bzw. Gamma- glutamyltransferase)	64
GLDH (Glutamatdehydrogenase)	64
LDH (Lactatdehydrogenase)	65
SAA (Serum-Amyloid A)	65
Harnstoff	65
Triglyceride	66
Einschränkungen durch Adipositas	67
Adipositas Grad 0	71
Adipositas Grad 1	71
Adipositas Grad 2	72
Adipositas Grad 3	73
Adipositas Grad 4	74
Das Idealgewicht des Pferdes	75
Der adipöse Reiter	77
Die Tragfähigkeit des Pferdes	80
Erster Schritt: das 3-Phasentraining	82
Die Grund- und Basisphase	82
Die Herz-Kreislauf-Phase (Cardiophase)	83
Die spezifische Phase	85
Gut geplant ist halb geritten: der Trainingsplan	86
Was beinhaltet mein Trainingsziel genau?	90
Jetzt geht's los - vor jedem Training wird aufgewärmt	95
Der Fitnessstest - Schritt für Schritt	100
Welche Zahlen nimmt man am besten	103
Die Spielregeln der Trainingsplangestaltung	105
Den Trainingsplan mit Leben füllen	108
Training und Puls	109
Pulsveränderungen aufgrund von Schmerz und Stress	111

Von Pausen Regeneration und Überforderung	112
Training & die Psyche	114
Belastung des Gehirns sinnvoll gestalten	
Das Intervalltraining	117
Das Stoffwechselintervall	120
Das Ausdauer-Extrem-Intervall	121
Das „Heute-keine-Zeit-Intervall“	123
Das 1-2-3 voll dabei – Intervall	124
Das dicke Ende kommt zum Schluss – Intervall	126
Das Lungenintervall	127
Darf ein Pferd schwitzen?	128
Abwärmen - das Ende des Trainings	130
Kriterien der Erschöpfung - wenn es zu viel war	131
Tapering - die Kraft der Pause	133
Erhalt & Verlust: Grundfitness	135
Training von Pferden mit Adipositas, metabolischen oder genetischen Erkrankungen	136
Training von Pferden mit Lungenerkrankungen	139
Training von Eseln & Maultieren	140
Wenn das Pferd keine Leistung bringt – Leistungsschwächende Faktoren	141
Training von bewegungseingeschränkten Pferden	145
Eine persönliche Notiz am Ende: Warum das Ziel & die Kreativität ein Erfolgskonzept sind	147
Weiterführende Literatur	151