

## RÜCKENTRAINING

---

**08 Ist der Rücken fit?**  
So verrät Ihnen das  
Ihr Pferd beim Abtasten,  
Putzen und Reiten.

**12 Das ultimative  
Rückentraining:**  
Diese acht Übungen stärken  
jeden Pferderücken.

**18 Das Leben nach dem  
Schmerz:** Wie selbst  
aus rückenkranken Extrem-  
fällen wieder zufriedene  
Pferde wurden.

**24 Schwingt mein Pferd  
im Rücken?** Prüfen Sie  
das ganz einfach selbst – mit  
fünf zentralen Fragen.

**26 Tragkraft-Check:**  
Welche Auslöser zu  
einer Trageerschöpfung  
führen können – auch bei  
ungerittenen Pferden.

**30 Problemzone  
Senkrücken:** Das  
hilft Pferden, die in der  
Mitte durchhängen.

**34 Nase vor!** Für gesunde Bewegungen, freies Atmen und Wohlbefinden.

**36 Verbessert die Balance:** Dieser Riemen hilft Pferd und Reiter.

**42 Wie der Bauch den Rücken hebt** – und ihn drei Übungen stärken.

**46 Wickeln für die Muskeln:** Erstaunliche Effekte von Elastikbändern.

## **SATTEL & CO.**

**52 Sattelprobleme aufspüren und beheben** – das ist leichter als gedacht!

**62 Passt mir mein Sattel?** Unser Kurz-Check leistet Hilfestellung.

**64 Sattel-Diskussion:** Worauf Fachleute bei Pferd und Reiter achten.

**69 Druck-Punkte:** Die Auslöser und Folgen von Satteldruck.

**70 Gut mit Gurt:** Nur der Sattel muss passen? Irrtum: auch der Longiergurt.

**74 Von kurz bis lang:** Was für Kurz- und was für Langgurte spricht.

**76 Satteldecken-Service:** Mit Dampf im Labor & Praxistipps zum Einkammern.

**81 Passt-Kontrolle:** Die wichtigsten Hilfsmittel für den Sattel-Check.

## **RÜCKENGESUNDHEIT**

**84 Das bringt die Zellen in Schwung:** Diese Massage-Techniken wird Ihr Pferd lieben!

**90 Rückenfitness beim Futtern:** Wie eine gesunde Fress-Haltung dem Pferderücken guttut.

**92 Rücken-Diagnostik Schritt für Schritt:** So kommen Spezialisten Rücken-Problemen bei Pferden auf die Spur.