

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 Extremfällen 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.

SATTEL & CO.

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.

52 **Sattelprobleme auf-spüren 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 Füttern:** Wie eine gesunde Fress-Haltung dem Pferderücken guttut.

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