

Spis treści

Wstęp	Klaus Balkenhol	7
	Gerd Heuschmann.....	9
Rozdział 1	O funkcjach mięśni ogólnie	21
Rozdział 2	Dlaczego zajeżdżamy młode konie z szyją wydłużoną w przód - w dół?	25
	A. Uwagi anatomiczno-funkcjonalne	25
	B. Jak koń radzi sobie z ciężarem jeźdźca?	26
	C. Wnioski praktyczne dla szkolenia podjezdków.....	29
Rozdział 3	Grzbiet	31
Rozdział 4	Zad	35
	A. Uwagi anatomiczno-funkcjonalne	35
	B. Proces ruchowy zadu	38
	C. Wnioski praktyczne dla szkolenia podjezdków.....	41
Rozdział 5	Przód.....	43
	A. Uwagi anatomiczno-funkcjonalne	43
	B. Przód w skoku.....	46
	C. Ruch i trening przodu	52
Rozdział 6	Mięśnie brzucha	55
	A. Uwagi anatomiczno-funkcjonalne	55
	B. Funkcje mięśni brzucha	55
Rozdział 7	Pomoc	57
	A. Aktywizujące działanie łydek.....	57
	B. Pomoce wstrzymujące, przepuszczalność i pojawiające się trudności	59
	C. Współdziałanie pomocy	66

Rozdział 8	Postawa.....	69
	A. Postawa i ustawienie głowy i szyi.....	69
	B. Ruchy „potakujące”.....	71
	C. Zawieszenie szyi na kłębie i ugięcie w ganaszach	72
	D. Swoboda ruchów szyi i jej znaczenie dla ruchu przodu	73
	E. Naturalna krzywizna, prostowanie, zgięcie boczne i ustawienie	74
Rozdział 9	Wpływ oceny rozwoju mięśni na proces szkolenia konia wierzchowego	77
Rozdział 10	Rozluźnienie	81
Rozdział 11	Równowaga	86
Rozdział 12	Sprawy zasadnicze w szkoleniu	88
Aneks	Położenie i funkcje mięśni.....	93