

WSTĘP	9
1. Jak działają mięśnie	13
2. Podstawy treningu ogólnorozwojowego.	25
3. Szkolenie a trening kondycyjny	41
ĆWICZENIA BUDUJĄCE KONDYCJĘ	
1. Ślimak.	48
2. Dodania	49
3. Wzmocnienie przodu	50
4. Maszerowanie	51
5. Przechodzenie z wyższych chodów do niższych („w dół”)	52
6. Masaż stawu skroniowo-żuchwowego (SSŻ)	53
7. Serpentyzna przez drągi (David Lichman)	54
8. Taniec z koniem (Sherry Ackerman).	55
9. Przygotowanie do galopu wyciągniętego (Yvonne Barteau)	57
4. Postawa określa siłę	59
ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE	
10. Cofanie na wzniesieniu	68
11. Cofanie po łuku.	69
12. Zwrot na przodzie w ruchu	70
13. Ćwiczenia na pochyłościach.	71
14. Wskok i zeskok	72
15. Przejście z galopu do stępa na pochyłości (Gina Miles).	73
16. Szeregi gimnastyczne.	74
17. Zestawy i powtórzenia na ujeżdżalni (Jennifer Bryant).	76
18. Podwójna lonża (Mark Schuerman)	78
19. Trening interwałowy na ujeżdżalni	80
5. Rozgrzewka oraz uspokojenie po treningu	81
ĆWICZENIA ROZGRZEWKOWE	
20. Rozciąganie ogona	86
21. Krążenie ogonem	87
22. Zgięcie boczne odcinka szyjnego kręgosłupa (Jim Masterson)	88
23. Rozluźnienie łopatki w dół i w tył (Jim Masterson)	90
24. Rozluźnienie łopatki w dół i w przód (Jim Masterson)	92
25. Rozluźnienie grzbietu.	94
26. Rozgrzewka nr 1 – owal	95
27. Rozgrzewka nr 2 – prosty schemat w kłusie.	96

28. Łopatka do wewnątrz z przejściem do płytkiej serpentyny (Betsy Steiner)	97
29. Rozgrzewka w galopie w pólśladzie (Jessica Jahiel).	98
6. Potężna szyja	99
ĆWICZENIA SZYI	
30. Wydłużanie i skracanie ramy	108
31. Zmiany tempa	109
32. Wężyk w kontrgalopie	111
33. Serpentina w kontrgalopie	112
34. Łopatką do wewnątrz – powtórzenia	113
35. Ustępowanie z łopatką do wewnątrz (Manolo Mendez)	114
36. Wydłużanie i skracanie wykroku	115
7. Kluczowe znaczenie stawu kolanowego	117
ĆWICZENIA NA STAWY KOLANOWE	
37. Kłus przez drągi na łuku	124
38. Porozrzucone drągi	125
39. Podnoszenie tylnych kończyn	126
40. Podstawianie tylnych kończyn do przodu.	127
41. Powolne przekraczanie.	128
42. Galop po nierównym terenie	129
43. Różne rodzaje ustępowania od łydki (Becky Hart).	130
8. Czas na rozciąganie	131
ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE	
44. Rozciąganie rotacyjne łopatki.	136
45. Krążenie tylną kończyną	137
46. Podciąganie miednicy	138
47. Rozciąganie potylicy	139
48. Rozciąganie bioder	140
49. Krążenie łopatek	141
50. Uwalniające napięcie ćwiczenia meridianu pęcherza moczowego (Jim Masterson)	142
PROGRAMY ĆWICZEŃ	145
CZTERY CELE SPRAWNOŚCI.	149
WSPÓŁTWÓRCY ĆWICZEŃ	151
ŹRÓDŁA.	153
INDEKS	155