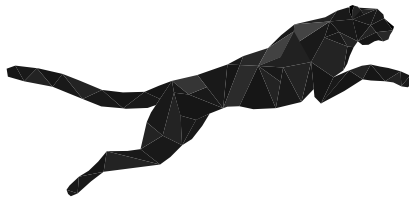


ROBERT SCHLEIP  
BERENGAR BUSCHMANN

mit Johanna Bayer

# FASZIEN KRAFTTRAINING

Optimal Muskeln aufbauen, die Figur definieren und Verletzungen vorbeugen –  
das neue Gerätetraining nach dem Panther-Prinzip



© des Titels »FASZIEN KRAFTTRAINING« (978-3-86883-847-3)  
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

# INHALT

<b>Vorwort</b>	von Thomas Myers	6
<b>Einführung</b>	von Robert Schleip und Berengar Buschmann	9
<b>Kapitel 1</b>	<b>Muskeln und Faszien – die Grundlagen</b>	<b>35</b>
	Ein System in Bewegung – was Muskeln leisten	35
	Faszien und Muskeln	53
	Wie Muskeln und Faszien zusammenarbeiten	70
<b>Kapitel 2</b>	<b>Krafttraining und die Faszien</b>	<b>81</b>
	Muskeln und Faszien – der große Unterschied	82
	Formen der Muskelkraft und die Faszien	85
	Faszien und die motorisch-konditionellen Grundfähigkeiten	88
	Wie sich Muskeln und Faszien im Training verändern	96
	Training und die Faszien	101
	Faszien-Krafttraining und Trainingsplanung	115
	Krafttraining richtig planen	126
<b>Kapitel 3</b>	<b>Die Bindegewebstypen</b>	<b>135</b>
	Selbsttests für alle drei Bindegewebstypen	136
<b>Kapitel 4</b>	<b>Das Panther-Training – die Prinzipien</b>	<b>147</b>
	Von Bullen und Panthern	148
	Die sieben Panther-Prinzipien	154
	Die drei Aufbauprinzipien für Fortgeschrittene	161
	Planung – wann, wie lange, wie oft Panther-Training?	168
<b>Kapitel 5</b>	<b>Übungen und Trainingspläne</b>	<b>177</b>
	Hinweise für die einzelnen Bindegewebstypen	183
	Überblick Faszienübungen	184
	Die Übungen	187
	Leistungstest	246
	Übungen und Trainingspläne für jeden Typ	248
	Das Panther-Training	265
<b>Kapitel 6</b>	<b>Die Baustellen: Verletzungen und Störungen der Faszien</b>	<b>267</b>
	Der Mensch: ein Bauplan mit Fehlern	268
	Was für die Heilung wichtig ist	282
<b>Nachwort</b>	von Andreas Schlumberger	288
<b>Danksagung</b>		290
<b>Die Autoren</b>		291
<b>Lesetipps und Links</b>		292
<b>Bildnachweis</b>		293