

INHALT

Vorwort	von Thomas Myers	6
Einführung	von Robert Schleip und Berengar Buschmann	9
Kapitel 1	Muskeln und Faszien – die Grundlagen	35
	Ein System in Bewegung – was Muskeln leisten	35
	Faszien und Muskeln	53
	Wie Muskeln und Faszien zusammenarbeiten	70
Kapitel 2	Krafttraining und die Faszien	81
	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
Kapitel 3	Die Bindegewebstypen	135
	Selbsttests für alle drei Bindegewebstypen	136
Kapitel 4	Das Panther-Training – die Prinzipien	147
	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
Kapitel 5	Übungen und Trainingspläne	177
	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
Kapitel 6	Die Baustellen: Verletzungen und Störungen der Faszien	267
	Der Mensch: ein Bauplan mit Fehlern	268
	Was für die Heilung wichtig ist	282
Nachwort	von Andreas Schlumberger	288
Danksagung		290
Die Autoren		291
Lesetipps und Links		292
Bildnachweis		293