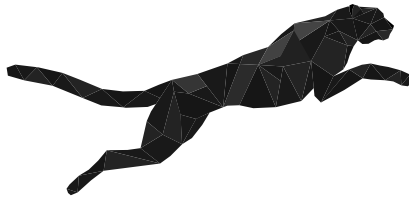


ROBERT SCHLEIP  
BERENGAR BUSCHMANN

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

© des Titels: Fitness- und KRAFTTRAINING« (9783858838473)  
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



# EINFÜHRUNG

VON ROBERT SCHLEIP



Ende 2012 begann in Deutschland die große Faszienwelle. Unser Fascia Research Team an der Universität Ulm wurde überrollt vom Interesse der Journalisten aus verschiedenen Medien. Dazu kamen Anfragen von Sportlern, Trainern, Ausbildern, Physiotherapeuten, Forschern, Ärzten, Kliniken und Verbänden. Inzwischen hat sich das Interesse für die Faszien zu einem regelrechten Hype ausgewachsen: Praktisch jede Volkshochschule in der ganzen Republik hat einen Kurs zu Faszientraining im Programm, es gibt kaum eine Gesundheits- oder Sportredaktion, die das Thema nicht aufgegriffen hätte, und immer mehr Trainingssysteme, von Fitness bis Yoga, beziehen die Faszien mit ein.

Ein Gutes hat die Begeisterung auf jeden Fall: Das Wissen um die Bedeutung der Faszien für unseren Körper und unsere Bewegungen ist ins breite Bewusstsein gedrungen. Natürlich kommt auch Kri-

tik auf: Ist dieses Gewese um die Faszien wissenschaftlich ausreichend begründet? Ist es überhaupt etwas Neues? Oder sind das nicht alles alte Hüte aus der Sportwissenschaft und der bisherigen Bindegewebsforschung? Trainiert man die Faszien nicht automatisch immer mit? Sind die Trainingsprogramme und Übungen wirklich fundiert? Sind positive Effekte belegt? Springen nicht zu viele unqualifizierte Trittbrettfahrer auf, die mehr Schaden anrichten als nutzen?

**Faszientraining und Faszienrollen gibt es jetzt überall.**



## WELTWEITE FASZIENFORSCHUNG SORGT FÜR FORTSCHRITTE

Was die wissenschaftlichen Begründungen angeht, so gibt es weltweit eine Fülle von seriösen Publikationen in hochwertigen Journals, auf die wir uns beziehen. Die naturwissenschaftliche Seite der neuen Faszienforschung gibt ein überzeugendes Votum für die praktische Umsetzung der Erkenntnisse ab. Belegen können wir das mit neurologischer und physiologischer Grundlagenforschung und Arbeiten aus der Anatomie, der Medizin, der Orthopädie sowie der Bewegungs- und Physiotherapie.

Das große weltweite Interesse und die Aufbruchstimmung in vielen Disziplinen haben sich auch auf unserem jetzt vierten weltweiten Faszienkongress von 2015 in Washington, USA, gezeigt.

Auch unsere eigene Fascia Summer School und Kongressreihe »Bindegewebe in der Sportmedizin« in Ulm sowie viele Vorträge und Kongresse ziehen nach wie vor Fachleute, Praktiker, Forscher und Sportler an. Diese begeben sich auf die Spur der Faszien, weil sie erkennen, dass dieser Baustein in ihrem Gebäude noch fehlt.

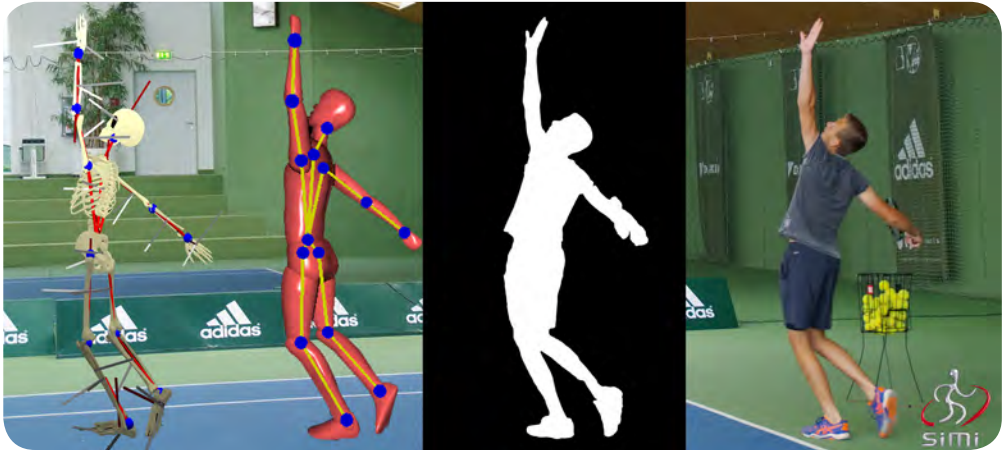
Selbstverständlich ist nicht alles Wissen um die Faszien neu. Neu ist aber die wissenschaftliche Phase, in der wir jetzt sind. Neu sind auch viele Methoden, zum Beispiel aus der Molekularbiologie. Es gibt neue Geräte und andere bildgebende Verfahren, etwa die Ultraschall-Elastografie, die wir als Pilotprojekt in Ulm einsetzen. Neu sind aber vor allem die fachübergreifende Betrachtung und die weltweite Zusammenarbeit. Auf Faszien-Kongressen tauschen sich akademische Forscher, Mediziner und Naturwissenschaftler mit Physiotherapeuten, Masseuren und Trainern aus.

Das hat es so noch nicht gegeben. Bislang herrschte strenge Schulentrennung, heute profitieren die Wissenschaftler von den Praktikern und umgekehrt.

Andererseits stimmt es: Gerade in der Umsetzung für Alltag und Training steht noch nicht alles bombensicher fest. Speziell Athleten, Trainer und Sportwissenschaftler verlangen aber erprobte Verfahren.

**Internationaler Faszienkongress  
in Washington 2015.**





**Die Untersuchung von Bewegungsabläufen, zum Beispiel mit optischen 3D-Analysesystemen, soll Sportwissenschaftlern helfen, neue Trainingsmethoden zu prüfen.**

Für sie muss Neues in erster Linie sicher, in zweiter Linie effizient sein und die Leistung steigern. Sonst wäre die neue Methode eine Verschwendung von Zeit und Geld und außerdem ein Verletzungsrisiko für den Sportler.

Es ist verständlich, dass Profis daher skeptisch sind, was das neue Faszientraining angeht.

## MEISTER, ERFAHRUNG, INTUITION: WIE TRAININGSMETHODEN ENTSTEHEN

**D**och was wir gerade durchlaufen, ist ein ganz normaler Prozess in der Entwicklung neuer Systeme: Ergebnisse aus der Forschung werden in die Praxis übertragen, Prinzipien werden in Methoden übersetzt und ausprobiert – und zwar bevor sie wissenschaftlich aus-

reichend untersucht sind. Dabei geht man nach sinnvollen Annahmen und Plausibilitäten vor, und zwar so gut wie möglich, indem man sich auf Forschungsergebnisse stützt, die schon da sind.



**Löwen und andere Raubkatzen schlafen oder dösen bis zu 22 Stunden am Tag, beobachtete Arthur Jones. Woher kommt ihre Kraft?**



Viele Trainingsmethoden sind so entstanden: Sportler und Trainer erhielten Anregungen und Inspirationen aus der Wissenschaft oder auch aus einem ganz anderen Bereich und probierten einfach etwas Neues aus.

Die weitaus meisten Methoden wurden sogar intuitiv oder aus langer, traditioneller Erfahrung heraus entwickelt und erweitert – ganz ohne moderne Wissenschaft. Das gilt für alte Künste wie die asiatischen Kampfsportarten, aber auch für neue Trends wie etwa das enorm erfolgreiche Konzept der Functional Fitness.

Viele solcher Trends werden nur in Form von sogenannten Meisterlehren weitergegeben, ganz ohne Theorie, teilweise sogar ohne Bücher, Lehrpläne und Texte. Das ist übrigens eine ganz traditionelle Form der Vermittlung von Wissen, ohne theoretische Fundierung durch das, was man Wissenschaft nennt.

Interessanterweise gilt diese Entwicklung gerade auch für das Krafttraining: Arthur Jones, Fitness-Revolutionär und Begründer des modernen High-Intensity- und Gerätetrainings, hat seine Überlegungen zu einem kurzen, intensiven Krafteinsatz aus eigenen Beobachtungen in der Natur hergeleitet. Er war Tierfilmer und Tierhändler ohne Berufsausbildung, oft auf Safaris in Afrika unterwegs und weder Arzt noch Sportwissenschaftler.

© des Titels: FASZIEN KRAFTTRAINING (1978-2-86883-847-3)  
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



### Modernes Studio: Die Anfänge liegen in den 1960er-Jahren.

Das stundenlange eintönige Wuchten von Hanteln, bis in die 1970er-Jahre in Kraftsport und Bodybuilding üblich, erschien ihm unplausibel angesichts der kurzen, effizienten Kraftanstrengungen von Tieren. In Afrika hatte er beobachtet, dass Löwen fast

den ganzen Tag scheinbar faul herumliegen, aber offensichtlich leistungsfähige Muskeln haben: Bei der Jagd entwickeln sie plötzlich Spitzenkräfte. Anscheinend genügt den Tieren eine kurze Zeit hochintensiver Anstrengung, um ihre Muskeln fit zu halten.

Jones entwickelte sein Nautilus-Gerät, die erste moderne Kraftmaschine überhaupt, in den 1960er-Jahren dann völlig ohne das, was man eine wissenschaftliche Überprüfung nennen würde. Doch seine Erfindung ebnete den Weg für das moderne Fitness-Training, bei dem sich Kraft- und Muskeltraining aus der leicht anrühigen Nachbarschaft der Gewichtheber und Bodybuilder komplett befreite. Bis diese Art von Gerätetraining auch wissenschaftlich untersucht werden sollte, vergingen noch viele Jahre.

## ENTWICKLUNG IM DIALOG MIT PRAKTIKERN UND FORSCHERN

Wir sehen uns mitten in einer solchen Entwicklung. Die soliden Grundlagen der modernen naturwissenschaftlichen Faszienforschung, Ergebnisse aus Tierstudien sowie – natürlich – die Erkenntnisse aus Sport- und Trainingslehre, außerdem viele Jahre Erfahrung von Trainern und Therapeuten kann man jetzt mit dem Faszienaspekt ver-

binden und sinnvoll ergänzen. Es gibt also viele Ansatzpunkte, um bestehende oder alte Verfahren zu verbessern und Neues zu entwickeln. Es macht also mehr als Sinn, die neuen Impulse aus der Grundlagenforschung des Bindegewebes auf das Krafttraining zu übertragen und unser Wissen um die Faszien mit praktischen Methoden zu verknüpfen.

Deshalb experimentieren wir – im Dialog mit Sportwissenschaftlern, Trainern, Athleten und vielen Experten. Unsere Erkenntnisse wenden wir auf viele Bereiche an, darunter Kraftsport, Trainingswissenschaften, Regeneration, Rehabilitation, Schmerztherapie, Bewegungstherapie, Aufbautraining nach Verletzungen, Nachsorge nach Operationen und andere mehr. In allen diesen Bereichen kann der gezielte Blick auf die Faszien eine hilfreiche Ergänzung sein. Manchmal ist er sogar der Schlüssel zu lange bestehenden Fragen und Problemen.

Gleichzeitig setzen wir uns mit unserem Übungsprogramm aus der Fascial Fitness Association der öffentlichen Diskussion mit Kollegen, Fachwelt und Klienten aus. Jeder kann die Übungen sehen, selbst durchführen und sagen, was er daran für

gut oder nicht so gut hält. Das wird sowohl in der Fachwelt als auch von Sportlern und Praktikern in Verbänden wahrgenommen.

Vielleicht haben wir deshalb so viele Anfragen aus dem Bereich Leistungssport bekommen. Diese Anfragen, viele Seminare und Vorträge, Diskussionen und eigene Experimente haben mich jetzt dazu bewegt, mich dem Faszien-Krafttraining zuzuwenden.

Dass dieses Thema irgendwann auf dem Radar der Faszienforscher erscheinen würde, liegt eigentlich auf der Hand: Wenn Muskeln und Faszien eine Einheit sind, wie die Sportwissenschaftler zu Recht sagen, müssen wir uns aus Faszienperspektive die Frage stellen, was beim Gerätetraining mit den Faszien geschieht. Natürlich stehen definitionsgemäß die Muskeln beim Krafttraining und der Arbeit mit Geräten im Vordergrund: An Form und Leistung der Muskeln bemaß sich bisher der Erfolg eines Krafttrainings.

Aber gerade weil das so ist, interessieren uns die Faszien beim Muskeltraining, weil wir sonst die ganze Einheit nicht verstehen. Viele Kraftsportler und Trainer wissen zwar, dass Faszien irgendwie an dem beteiligt sind, was Muskeln tun. Aber die volle Dimension der Faszien als Kraftüberträger, Kraftspeicher, Ort der Schmerzentstehung und des sogenannten Muskelkaters, der in Wahrheit ein Faszienkater ist, kennen sie nicht: Faszien bestimmen wesentlich die Leistungsfähigkeit des Muskels und des



**Die österreichische Fußballnationalmannschaft regeneriert sich nach dem Training mit einer BLACKROLL.**



ganzen Körpers bei Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und perfekter Koordination.

Da die Faszien auch noch die entscheidenden Formgeber für alle Muskeln und die gesamte Körpersilhouette sind, ist es eigentlich längst fällig, sich den Faszien beim Krafttraining speziell zu widmen. Denn bei

Körperhaltung und Figur hat die Qualität des Bindegewebes unabhängig von den Muskeln ein ganz besonderes Gewicht: Je straffer und fester die fasziale Hülle, desto wohlgeformter der Körper, desto weniger schlaflae Falten und weiche Dellen und desto imponierender die Muskeln.

## WIE DAS KRAFTTRAINING KARRIERE MACHT

Sich beim Gerätetraining den Faszien zu widmen, ist auch deshalb besonders interessant, weil das Krafttraining in den letzten 20 Jahren eine bemerkenswerte Karriere gemacht hat: Von seinem Image als Muskelschmiede für fragwürdige Schlägertypen hat sich das Krafttraining völlig befreit. Heute gilt es sogar als wichtiger Gesundheitssport – und das zu Recht, denn seine gesundheitlichen Vorteile sind unbestritten. Die alten Eisen-temple haben sich in Wellnessinstitute verwandelt, Krafttrainingskurse werden von den Krankenkassen bezahlt, und selbst Senioren gehen an die Geräte.

Unter anderem liegt das daran, dass man, ebenfalls in den letzten 20 Jahren, die Bedeutung der Muskeln als Organ erkannt hat, das Hormone freisetzt, darunter Wachstums- und Aktivitätshormone. Diese Hormone haben einen ganz erheblichen Einfluss auf den Stoffwechsel, die allgemei-

ne Fitness, das Wohlbefinden, das Körpergewicht und sogar die Psyche.

Daher profitieren sogar stark Übergewichtige, Alte und Kranke vom Muskelaufbau: Krafttraining zeigt selbst im höchsten Seniorenalter noch positive Auswirkungen, dazu gehören mehr Kraft im Alltag, besserer Schutz vor Verletzungen bei Stürzen, Blutdrucksenkung, besserer Zustand der Blutgefäße und anderes. Die Erfolge im Breiten- und Gesundheitsbereich sprechen für sich.

Für Sportler und Trainer hat Gerätetraining noch mehr Funktionen und handfeste Vorteile. Heute gibt es fast keine Leistungssportart, die ohne Krafttraining auskommt. Es sorgt nicht nur für stärkere Muskeln, sondern auch für die Optimierung und Einübung bestimmter Bewegungsabläufe – ein Golfschwung, das Reißen oder Stemmen von Gewichten, eine kräftige Schlaghand.

## FASZIEN UND MUSKELTRAINING: UNTRENNBAR

Zu allem tragen die Faszien entscheidend bei – sie sind sogar unentbehrlich für diese Leistungen.

Selbst die klassischen Muskelpumper aus den 1970er-Jahren, die Bodybuilder, ahnten bereits, dass sie ihr elastisches Bindegewebe nicht vernachlässigen dürfen. Arnold Schwarzenegger setzte zum Beispiel

gute Beweglichkeit nicht möglich gewesen. Kampfsportler und Action-Star Jean-Claude van Damme, der Karate und Kraftsport machte, absolvierte in seiner Jugend sogar eine Ballettausbildung.

Die Beweglichkeit aber hängt vom Zustand des faszialen Netzwerks im Körper ab – und der lässt sich durch Training gezielt verbessern.

Für alle Ziele des Gerätetrainings, nicht nur für die Beweglichkeit, spielen die Faszien eine Schlüsselrolle: Kraftzuwachs, mehr Volumen, also Muskelaufbau, allgemeine Fitness, Auflösung bestimmter Schwachstellen, das Beseitigen von Schmerz, die Optimierung von Bewegungsabläufen und das Modellieren der Figur. Denn viele, die ins Studio gehen, wollen eine bessere Haltung, definierte Formen und einen attraktiven Körper haben.

Dabei geht es keineswegs darum, etwas Faszientraining als »Ausgleich« zum Muskeltraining zu machen, also Beweglichkeit zusätzlich zum Muskelwachstum anzustreben. Sondern darum, die Leistungsfähigkeit des Bindegewebes parallel zu den stärker werdenden Muskeln im Krafttraining zu fördern und spezielle Reize zu setzen, damit auch die Faszien beim Krafttraining kräftiger und widerstandsfähiger werden.

**Solche Posen verlangen Bodybuildern auch Beweglichkeit ab – die muss trainiert werden.**

Ballettübungen auf seinen Trainingsplan, wie in einem Dokumentarfilm über ihn zu sehen ist. Zwar ging es ihm vor allem um gute Posen in den Wettbewerben, doch seine Karriere als Schauspieler in Actionfilmen, die später begann, wäre ohne eine



© des Teils "FASZIEN-KRAFTTRAINING" (978-3-86883-847-3)  
 München Verlagsgesellschaft mbH, München  
 Näheres unter: <http://www.iva-verlag.de>

Das liegt eigentlich in der Natur der Sache – wenn man, wie unsere Kritiker aus den Reihen der Sportwissenschaft, voraussetzt, dass Muskel und Faszie eine Einheit bilden.

Mein zweites Grundlagen-Buch zu Faszien für Anwender widmet sich daher speziell dem Krafttraining, mit einem Schwerpunkt auf dem Sport. Denn für Sport- und Trainingswissenschaft haben die vielen Einsichten in die Fähigkeiten der Faszien aktuell, in den Jahren 2013 bis 2016, einiges verändert, zum Beispiel den Blick auf Verletzungen und Verletzungsprophylaxe. Auch der Beitrag der Faszien zu Muskelkraft und Ausdauerleistung ist so bedeutend, dass es sich lohnt, die Faszien bei Sport und Training mehr in den Fokus zu rücken.

© 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>

## MEIN PARTNER BEI DIESEM BUCH

Viele Sportwissenschaftler, Trainer und Sporttherapeuten haben das schon erkannt – und mit einem von ihnen arbeite ich bei diesem Buch zusammen: Berengar Buschmann.

Berengar ist ein Vollblutssportler, anders als ich. Er war seit seiner Jugend Leistungsfußballer, ein hoffnungsvolles Talent in der Bundesliga und mit 19 Jahren junger Profi am Beginn einer internationalen Karriere. Dann verletzte er sich – am weißen Gewebe, den Faszien. Es war eine klassische



**Auch im Kampfsport ist Dehnen wichtig.**

Fußballerverletzung am Knie, ein Kreuzbandriss. Er musste den aktiven Sport verlassen, doch konnte er diese Krise positiv bewältigen, indem er beschloss, als Bewegungs- und Faszientherapeut anderen zu helfen. Heute arbeitet Berengar Buschmann erfolgreich als Physiotherapeut und Personal Trainer und gilt jetzt schon als Faszienexperte im Sportbereich.

Seine Frische und zugleich die Tiefe der Erfahrung mit dem eigenen Körper, der Verletzung, den Operationen und der müh-



**Robert Schleip, links, und Berengar Buschmann, rechts, arbeiten am Konzept, Mitte: Johanna Bayer.**

samen Heilung haben mich bei unseren Begegnungen sehr beeindruckt. Aus seinem persönlichen Erleben gewinnt Ber, wie seine Freunde ihn nennen, für seine Klienten und für mich viel Ausstrahlung und große Überzeugungskraft. Und mit seinem Einblick in den Profisport ist er für mich ein großartiger Partner bei der Entwicklung unseres neuen Faszien-Krafttrainings, das wir das »Panther-Prinzip« nennen. Was es mit dem Sinnbild des Panthers auf sich hat, werden wir Ihnen in den folgenden Kapiteln zeigen, doch zuvor sollen Sie mehr über Ber Buschmann erfahren: Ich habe ihn dazu überredet, Ihnen hier seine persönliche Geschichte zu erzählen.

Sie ist deshalb interessant, weil sie exemplarisch für viele Sportler und gerade für Fußballer stehen kann, denen dassel-

be passiert ist wie ihm: Profisport, große Hoffnungen, Verletzung – und dann das Aus. Anderen Sportlern zu helfen, mit ihren Baustellen besser zurechtzukommen, treibt Ber als Therapeuten heute an: Er hat sich inzwischen auf das Aufbautraining nach Verletzungen und auf das gezielte Ansteuern individueller Schwachstellen spezialisiert.

Dieses Konzept der individuellen Schwachstellen, die jeder Mensch und jeder Sportler, erst recht jeder Patient hat, bildet so etwas wie einen roten Faden für unser Buch. Das Motiv der Baustelle wird Ihnen daher immer wieder begegnen, denn schließlich geht es bei jedem Training, erst recht nach Verletzungen, darum, die eigenen Schwachpunkte zu identifizieren, damit umgehen zu lernen, sie gezielt zu bearbeiten und möglichst aufzulösen.

Um es auf den Punkt zu bringen: Ein gezieltes Krafttraining ist im Sport der beste Schutz vor Verletzungen, weil es nicht nur die Muskeln, sondern vor allem das verletzungsanfällige fasziale Gewebe wie Bänder, Sehnen und Kapseln stärken kann. Schließlich wissen wir heute, dass die absolute Mehrheit der Sportverletzungen das weiße Gewebe betrifft, also fasziale Strukturen wie Gelenkkapseln, Knorpel, Sehnen, Bänder – und nicht die Muskelfasern. Auch Trainings- und Überlastungsschäden betreffen meist die kollagenen Anteile und nur extrem selten das eigentliche Muskelgewebe.

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

## DAS NEUE FASZIEN-KRAFTTRAINING

**D**eshalb war es uns beiden, die wir uns praktisch und wissenschaftlich aus unterschiedlichen Perspektiven mit Faszien und Faszientraining beschäftigen, ein Anliegen, dieses neue Geräteprogramm zu entwickeln.

Dabei gehen wir Wege, die auf den ersten Blick den für das Faszientraining entwickelten Grundsätzen zu widersprechen scheinen. Schließlich wurde Faszientraining bisher dreidimensional verstanden, in freier, großräumiger Bewegung, mit dem Ziel, die langen Ketten, die myofaszialen Zugbahnen und das gesamte körperweite Netzwerk zu erreichen.

Klassisches Gerätetraining dagegen ist primär eindimensional. Es richtet sich üblicherweise an isolierte Körperstellen und einzelne Muskeln, während man in festen Positionen am Gerät bleibt.

Das neue Übungsprogramm, das wir Ihnen in diesem Buch vorstellen, verbindet beides: Es bezieht das körperweite Faszienetzwerk in die lokal definierte Arbeit an Geräten ein. Der Dreh- und Angelpunkt für die Übungen ist dabei das Wissen um die natürlichen Bindegewebstypen, die Veranlagung, die jeder Mensch und jeder Sportler mit sich bringt: Der angeborene Bindegewebstyp bestimmt die individuellen Baustellen, die jeder, wirklich jeder

von Natur aus hat – auch Sie. An diesen Baustellen kann man beim Gerätetraining gezielt arbeiten.

Wir sind überzeugt davon, dass ein spezifisch am Bindegewebstyp und an den Faszien orientiertes Krafttraining an Geräten insgesamt bessere Ergebnisse bringt – für Muskelkraft, Muskelvolumen, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und für die Figur. Denn das Panther-Training bietet aufgrund neuester Forschungsergebnisse ein Modell für ein Muskelaufbau- und Kraftzuwachstraining: stärkere, besser definierte Muskeln und fitte Faszien in einem. Dabei bieten die auf den ersten Blick recht faszienfeindlich aussehenden Maschinen nach unserem Übungssystem sogar eine sehr gute Möglichkeit, die faszialen Anteile zu erreichen. Wir ergänzen dazu bekannte Übungen an gängigen Geräten um die von uns entwickelten Faszientechniken. Niemand muss also das Studio wechseln oder seinen gewohnten Trainingsplan über Bord werfen.

Die Einzelheiten zur Auswahl und zur faszialen Ausführung der Übungen für Ihren Typ erfahren Sie in Kapitel 5. Ihr natürlicher Bindegewebstyp wird dabei eine Rolle spielen. Das Panther-Training selbst vollzieht sich in drei verschiedenen Stufen und richtet sich nach den Zielen, die man erreichen will.

## WAS SIE IN DIESEM BUCH ERWARTET

Übungen und Übungspläne nach dem Panther-Prinzip lernen Sie in den mittleren Kapiteln kennen.

Doch vorher möchten wir Ihnen einige Grundlagen zu Muskeln, Faszien und ihren Funktionen nahebringen und unsere Gedanken zur Konzeption eines Faszien-Krafttrainings darlegen.

Wer sich intensiv mit Training befasst hat oder selbst Physiotherapeut oder Fitness-Coach ist, kennt sicher einiges von dem, was wir ausführen. Anderes ist, vor allem wenn man zuvor die Faszien nicht im Blick hatte, neu und überraschend.

Lassen Sie sich daher auf den Blickwinkel ein, den wir anbieten, bevor Sie sich auf die Übungen stürzen: Sie werden dann viel mehr vom Training profitieren. Besonders, weil Sie verstehen können, warum wir bestimmte Dinge anders machen und mit Konventionen und sicheren Wahrheiten beim Gerätetraining anders umgehen, als Sie es vielleicht bisher kennen.

Wir werden dabei alle Fakten möglichst verständlich und systematisch erklären, richten uns damit aber an interessierte Leser, die schon Grundkenntnisse in Anatomie und etwas Trainingslehre haben. Dabei sind Trainer, Leistungssportler oder Physiotherapeuten natürlich gegenüber Anfängern und Breitensportlern etwas im

Vorteil. Viele Informationen zur Natur des Bindegewebes im Körper, den Zellen und Fasern, aus denen es besteht, allgemeine Merkmale der Faszien und anderes mehr finden Sie aber zum Einlesen schon ausführlich im ersten Buch *Faszien-Fitness*, das 2014 im riva Verlag erschienen ist. Um Wiederholungen zu vermeiden, werden wir uns an einigen Stellen auf dieses Buch beziehen. Sie können sich den entsprechenden Abschnitt dort ansehen, um mehr über den Hintergrund zu erfahren. Am Ende geben wir aber auch einige Literaturhinweise, sodass Sie, wenn Sie möchten, noch tiefer in die Geheimnisse von Muskeln, Faszien und Trainingswissenschaft eintauchen können.

Im praktischen Teil in der Mitte finden Sie vor den Übungsplänen auch die Diagnostetests zum eigenen Bindegewebstyp. Sie sind die zentrale Voraussetzung für die Übungen und die verschiedenen Trainingspläne. Bei den Übungen in Kapitel 5 berücksichtigen wir, ausgehend vom Bindegewebstyp, Regionen, die häufig zur Verkürzung oder zur Instabilität neigen, zu hohe oder zu niedrige Spannung haben und vielen Menschen Probleme bereiten, nämlich Nacken, Lendenbereich, Schulter oder Waden. Gerade Fitness-Neulinge kommen häufig mit solchen Problemen an die Geräte.