



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



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

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

*Robert Schleip, Berengar Buschmann, Johanna Bayer*

**Faszien-Krafttraining: Optimal Muskeln aufbauen, die Figur definieren und Verletzungen vorbeugen – das neue Gerätetraining nach dem Panther-Prinzip** Robert Schleip, Berengar Buschmann, Johanna Bayer

 [Download Faszien-Krafttraining: Optimal Muskeln aufbauen, d ...pdf](#)

 [Online lesen Faszien-Krafttraining: Optimal Muskeln aufbauen, ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Faszien-Krafttraining: Optimal Muskeln aufbauen, die Figur definieren und Verletzungen vorbeugen – das neue Gerätetraining nach dem Panther-Prinzip Robert Schleip, Berengar Buschmann, Johanna Bayer**

---

304 Seiten

### Kurzbeschreibung

Wer Krafttraining macht, möchte seine Muskeln stärken, Volumen aufbauen, vielleicht Schmerzen bekämpfen oder einfach eine bessere Figur bekommen. Dass für alle diese Ziele beim Gerätetraining die Faszien eine wesentliche Rolle spielen, zeigen Deutschlands bekanntester Faszienforscher Robert Schleip und der Physiotherapeut und ehemalige Berufsfußballer Berengar Buschmann. Ihr neues Kraft- und Gerätetraining trainiert neben den Muskeln auch gezielt das Bindegewebe. Es beugt Verletzungen vor, verleiht Bewegungen elastische Spannkraft, verbessert die Koordination und sorgt für definierte, straffe Konturen.

Dabei leisten Schleip und Buschmann Pionierarbeit. Denn ein Übungssystem mit Fokus auf die Faszien gab es für das Krafttraining an Geräten bisher noch nicht.

Die Autoren haben ihre Erfahrungen aus der Praxis zusammengetragen und daraus ein neues Programm entwickelt: Mit dem Panther-Training lassen sich im Studio nicht nur Muskel-Power, sondern auch Eleganz, Geschmeidigkeit und Balance erzielen. Das Buch bietet Tests zum eigenen Bindegewebstyp, illustrierte Übungen an Standardgeräten mit Varianten für verschiedene Bedürfnisse, genaue Pläne für drei Trainingsstufen, Tipps zum Umgang mit Schwachstellen sowie eine leicht verständliche Einführung in die Grundlagen des Faszien-Krafttrainings. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Robert Schleip gilt als führender Faszienforscher Deutschlands. Er ist promovierter Humanbiologe, Certified Rolfer und Diplom-Psychologe. Zusammen mit Wissenschaftlern und Therapeuten arbeitet er in einem weltweiten Netzwerk an der Erforschung des muskulären Bindegewebes und leitet an der Universität Ulm seine eigene Forschungsgruppe, die Fascia Research Group. Zusätzlich arbeitet er als Manualtherapeut in eigener Rolfing-Praxis und hält international Vorträge zur Bindegewebforschung sowie zu Physiotherapie, Trainingswissenschaft und Osteopathie. Im riva Verlag erschienen von ihm Faszien-Fitness (2014, gemeinsam mit Johanna Bayer) und Faszien in Sport und Alltag (2015, gemeinsam mit Amanda Baker). Berengar Buschmann hat Sportwissenschaften studiert, ist ehemaliger Berufsfußballer, Physiotherapeut (B.Sc.), gefragter Referent und Personal Trainer. Als Bewegungstherapeut begleitet er Spitzensportler bei Turnieren und ist Experte auf dem Gebiet des funktionellen myofaszialen Trainings, des Myofascial Release, der myofaszialen Diagnostik und des Myofascial Taping. Er leitet sein eigenes Unternehmen TYMGYM – Transform Your Movements und ist zurzeit wissenschaftlicher Mitarbeiter der Fascia Research Group an der Universität Ulm.

Johanna Bayer ist Wissenschaftsjournalistin und Autorin. Sie arbeitet für TV und Print zu Gesundheits- und Medizinthemen, darunter zu Muskeln und Bewegung, Ernährung, Hirnforschung und Krebs. Mit der Faszienforschung und ihrer Bedeutung für Alltag, Sport und Schmerztherapie hat sie sich seit 2012 intensiv beschäftigt, zusammen mit Robert Schleip ist sie Autorin des Bestsellers Faszien-Fitness, der 2014 im riva Verlag erschien.

Download and Read Online Faszien-Krafttraining: Optimal Muskeln aufbauen, die Figur definieren und Verletzungen vorbeugen – das neue Gerätetraining nach dem Panther-Prinzip Robert Schleip, Berengar Buschmann, Johanna Bayer #0E4Q3AFSGH6

Lesen Sie Faszien-Krafttraining: Optimal Muskeln aufbauen, die Figur definieren und Verletzungen vorbeugen – das neue Gerätetraining nach dem Panther-Prinzip von Robert Schleip, Berengar Buschmann, Johanna Bayer für online ebook Faszien-Krafttraining: Optimal Muskeln aufbauen, die Figur definieren und Verletzungen vorbeugen – das neue Gerätetraining nach dem Panther-Prinzip von Robert Schleip, Berengar Buschmann, Johanna Bayer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Faszien-Krafttraining: Optimal Muskeln aufbauen, die Figur definieren und Verletzungen vorbeugen – das neue Gerätetraining nach dem Panther-Prinzip von Robert Schleip, Berengar Buschmann, Johanna Bayer Bücher online zu lesen. Online Faszien-Krafttraining: Optimal Muskeln aufbauen, die Figur definieren und Verletzungen vorbeugen – das neue Gerätetraining nach dem Panther-Prinzip von Robert Schleip, Berengar Buschmann, Johanna Bayer ebook PDF herunterladen Faszien-Krafttraining: Optimal Muskeln aufbauen, die Figur definieren und Verletzungen vorbeugen – das neue Gerätetraining nach dem Panther-Prinzip von Robert Schleip, Berengar Buschmann, Johanna Bayer Doc Faszien-Krafttraining: Optimal Muskeln aufbauen, die Figur definieren und Verletzungen vorbeugen – das neue Gerätetraining nach dem Panther-Prinzip von Robert Schleip, Berengar Buschmann, Johanna Bayer Mobipocket Faszien-Krafttraining: Optimal Muskeln aufbauen, die Figur definieren und Verletzungen vorbeugen – das neue Gerätetraining nach dem Panther-Prinzip von Robert Schleip, Berengar Buschmann, Johanna Bayer EPub