

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>10</b>
----------------------	-----------

## Einleitung:

<b>Warum ich dieses Buch schrieb .....</b>	<b>12</b>
--	-----------

Gezielte Übungen für unsere	
Faszien-Gesundheit .....	12
Lediglich 10 fasziale	
Schwungbewegungen .....	13
Der Erfolg sprach für sich .....	13



## I. Was sind fasziale Schwungbewegungen? 15

Auch Sie nutzen täglich	
Schwungbewegungen .....	17
Krafttraining ist nur ein Teil	
vom Ganzen .....	17
Das Besondere an faszialen	
Schwungbewegungen .....	17
Schwingen Sie ohne Muskelkraft .....	17

## II. Faszien ..... 19

### 1. Aufbau und Funktion ..... 20

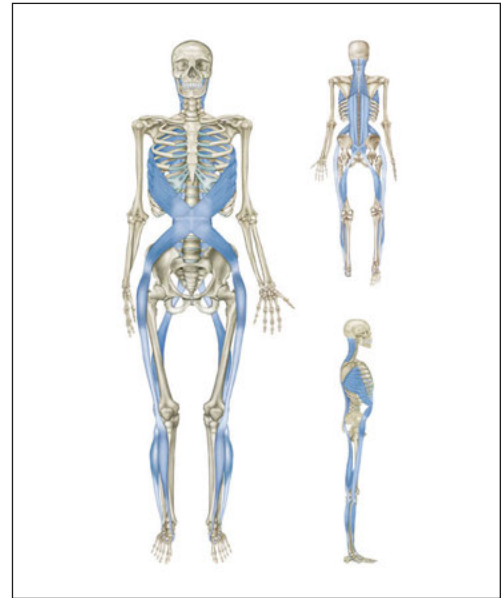
Faszien werden wissenschaftlich interessant. ....	20
Durch Faszien ist alles verbunden. ....	21
Der Mensch ist keine Maschine ....	22
Faszien sind ein Sinnesorgan ....	23
Es bleiben ungeklärte Fragen ....	23
Faszien sind Ganzheitlichkeit ....	24

### 2. Der fasziale Gummibandeffect ..... 24

Der fasziale Gummiballeffect. ....	24
Jedes Gewebe hat einen Schlüsselreiz ....	25
Der fasziale Gummibandeffect ....	26
Nutzen Sie Ihre »Supergummibänder« ....	29
Das Bewegungsende löst Verklebungen ....	30
Die faszialen Schwungbewegungen brauchen den faszialen Gummibandeffect. ....	30

### 3. Beschwerden

durch fasziale Störungen. ....	34
Fasziale Beschwerden werden nicht erkannt. ....	34
Wodurch können fasziale Störungen entstehen? ....	34
Fasziale Beschwerden durch äußere Einwirkung ....	35
Die Ernährung wird oft unterschätzt ...	35
Wie äußern sich fasziale Beschwerden? ....	35
Kranke Faszien sind eine neue Ursache. ....	37
Volkskrankheit Bewegungsmangel ....	37
Es bedarf noch einiger Forschung ....	37



## III. Einflüsse bei der Entwicklung der faszialen Schwungbewegungen ... 39

### 1. Körpermechanik und Gelenke ..... 40

### 2. Die myofaszialen Leitbahnen

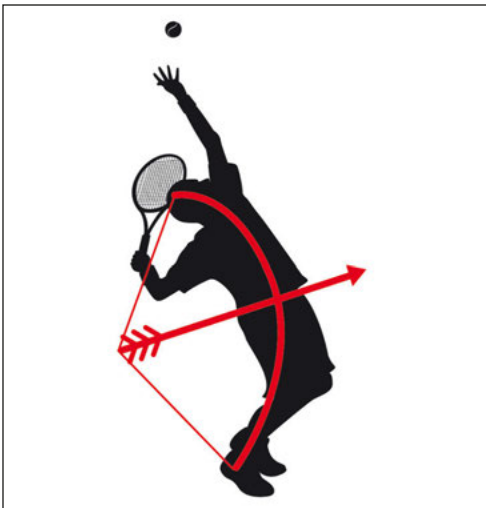
nach <i>Thomas W. Myers</i> ....	42
Die oberflächliche Rückenlinie ....	44
Die oberflächliche Frontallinie ....	46
Die tiefe Frontallinie ....	48
Die Laterallinie ....	50
Die Spirallinie ....	52
Die Armlinien ....	54
Die funktionellen Linien ....	56

### 3. FDM, das Faszien-distorsionsmodell

nach <i>Stephen Typaldos</i> ....	58
1) Das Steißbein-Mastoid- Triggerband ....	59
2) Das Schulter-Mastoid- Triggerband ....	59
3) Das vordere Arm-Triggerband ....	60
4) Das hintere Arm-Triggerband ....	60
5) Das seitliche Oberschenkel- Triggerband ....	60
6) Das hintere Oberschenkel- Triggerband ....	61

#### IV. Die Theorie zu den faszialen Schwungbewegungen ..... 63

1. Die besondere Wirkung von faszialen Schwungbewegungen ..... 64
  - Sie können viel erreichen ..... 64
  - Faszien müssen genutzt werden ..... 64
  - Training für unsere Nerven ..... 64
  - Fasziale Schwungbewegungen sind aktive Prävention ..... 65
  - Eine ganz besondere Wirkung ..... 66
2. Ausführung der faszialen Schwungbewegungen ..... 66

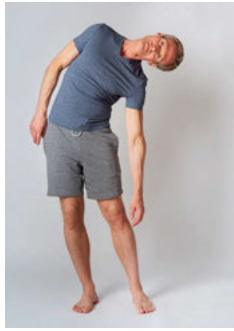


#### V. Trainingsmöglichkeiten mit den faszialen Schwungbewegungen ... 69

- Die Beschreibung der faszialen Schwungbewegungen ..... 70
- Das Konzept der Schlüsseltests ..... 70
- Schwingen ohne die Schlüsseltests .... 70
- Auf- und Abwärmen beim Sport ..... 71
- Die Schlüsseltests lohnen sich immer ..... 71
- Es gibt keine strengen Regeln ..... 71

#### VI. Die Praxis der faszialen Schwungbewegungen – Schlüsseltests und Übungsphasen ..... 73

1. Die Schlüsseltests ..... 74
  - ① Schlüsseltest für den doppelten Armschwung ..... 74
  - ② Schlüsseltest für den gekreuzten Armschwung ..... 76
  - ③ Schlüsseltest für den seitlichen Armschwung ..... 78
  - ④ Schlüsseltest für die Armschleuder ..... 80
  - ⑤ Schlüsseltest für den Aufrichter ..... 82
  - ⑥ Schlüsseltest für die halbe Rumpfbeuge ..... 84
  - ⑦ Schlüsseltest für die seitliche Rumpfbeuge ..... 86
  - ⑧ Schlüsseltest für den klassischen Beinschwung ..... 88
  - ⑨ Schlüsseltest für den gekreuzten Beinschwung ..... 90
  - ⑩ Schlüsseltest für den Beinüberschlag ..... 92
2. Testauswertung ..... 94
3. Die 5 Übungsphasen ..... 98
  1. Erklärung und Beispiel ..... 98
  2. Die 5 Übungsphasen ..... 99
    - Übungsphase 1 ..... 99
    - Übungsphase 2 ..... 99
    - Übungsphase 3 ..... 100
    - Übungsphase 4 ..... 100
    - Übungsphase 5 ..... 101
  - Weitere Schlüsseltest-Ergebnisse .... 102



## VII. Die Praxis der fasziellen Schwingbewegungen – Ausführungen ..... 105

### Die Armschwünge ..... 106

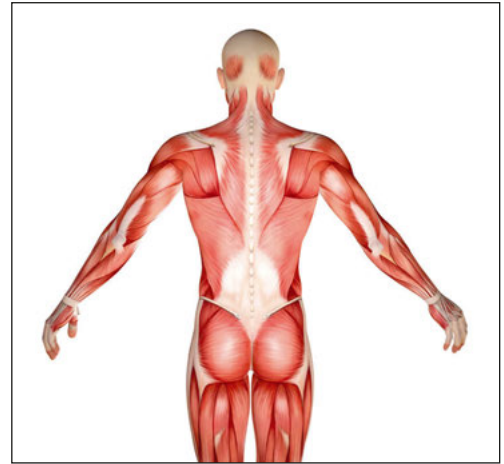
- ① Der doppelte Armschwung ..... 106
- ② Der gekreuzte Armschwung ..... 110
- ③ Der seitliche Armschwung ..... 114
- ④ Die Armschleuder ..... 118

### Die Rumpfschwünge ..... 120

- ⑤ Der Aufrichter ..... 120
- ⑥ Die halbe Rumpfbeuge ..... 122
- ⑦ Die seitliche Rumpfbeuge ..... 124

### Die Beinschwünge ..... 128

- ⑧ Der klassische Beinschwung ..... 128
- ⑨ Der gekreuzte Beinschwung ..... 132
- ⑩ Der Beinüberschlag ..... 136



## VIII. Bei Beschwerden: Hilfe durch faszielle Schwingbewegungen ..... 139

- Kopf: Schmerzen, Schwindel ..... 140
- Ohren/Kiefer: Schmerzen,  
Kaubeschwerden, Tinnitus ..... 141
- Hals/Nacken: Schmerzen, Steifigkeit ..... 141
- Schultergelenke: PHS, Frozen Shoulder,  
Impingement-Syndrom ..... 142
- Arme: Schmerzen, Kribbelgefühl,  
Schwäche ..... 142
- Ellenbogen: Epicondylitis bzw.  
Tennis-Ellenbogen, Golfer-Arm,  
Maus-Arm ..... 143
- Finger/Hand/Handgelenk:  
Schmerzen, Sensibilitätsstörungen,  
Karpaltunnelsyndrom ..... 143
- Brustwirbelsäule/Brustkorb und  
Rippen: Schmerzen, Atmung  
(Asthma, COPD) ..... 144
- Lendenwirbelsäule/Becken und  
Iliosakralgelenk (ISG): Schmerzen,  
Steifigkeit ..... 145
- Hüftgelenke: Arthrose, Schleimbeutel-  
entzündung, Steifigkeit ..... 146
- Beine: Schmerzen,  
Sensibilitätsstörungen ..... 146
- Kniegelenke: Arthrose,  
Schmerzen, Instabilität ..... 147
- Füße/Sprunggelenke: Schmerzen,  
Instabilität, geschwollene Knöchel .... 147



**IX. Ergänzendes Training ..... 149**

1. Trainieren Sie Ihre Ausdauer ..... 150

2. Stärken Sie Ihre Muskelkraft ..... 150

3. Trainieren Sie Ihre  
Ernährungsweise ..... 154

4. Treiben Sie Gehirn-Sport ..... 155



**X. Anhang ..... 157**

Literaturtipps ..... 158

Bildnachweis ..... 159

Danksagung ..... 160