

Liebe Habitanten,

um zu unseren Trainingsvideos zu gelangen gehen Sie bitte wie folgt vor:

- geben Sie in die Suche Ihres Browsers YouTube ein oder öffnen Sie die YouTube App
- Im Suchfeld geben Sie bitte „**habitus Bewegungslehre**“ ein
- Nun klicken Sie auf den ersten Eintrag „**habitus Bewegungslehre**“. So gelangen Sie auf unseren Kanal (Bitte schauen Sie sich zuerst das Erklärvideo zum Kanal an)
- Dort klicken Sie auf „Playlist“.
- Nun können Sie mit den empfohlenen Videos starten. Viel Spaß!

**Playlist Tipps:**

Video 1	Einführungsvideo habitus Bewegungslehre	
Video 2	Gesundheit ! <b>Nutze Deine Möglichkeiten ! JETZT !</b>	Gesundheit, Abwehrkraft, Immunabwehr
Video 3	<b>Reck dich</b> ausführlich !	Fascien, Dehnung, recken
Video 4	Kommst du <b>vom Boden hoch</b> und umgekehrt ?	Transfer Boden > Stand / Stand > Boden, Beweglichkeit
Video 5	Spüre die " <b>drei Zahnräder</b> ". Becken/LWS, Brustkorb/BWS, Kopf/HWS.	Zahnräder, aufrechte Haltung, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen
Video 6	Kannst Du „ <b>maßstabsgerecht</b> “ sitzen?	Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen
Video 7	Schmerz macht Sinn !	Schmerzen, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen

**Playlist habitus Bewegungslehre:**

Video 1	<b>Erklärvideo zum Kanal</b>	
Video 2	Lehrvideo, <b>Grundlagen 1</b>	myofasciales Gewebe, Wippe, Netz skulptur, Therapie
Video 3	Lehrvideo, <b>Grundlagen 2</b>	Fass, Zulauf 1, Wippe, Therapie
Video 4	Lehrvideo, <b>Grundlagen 3</b>	Zulauf 2, Überdosierung
Video 5	Lehrvideo, <b>Grundlagen 4</b>	Zulauf 3, chron. Fehlbelastung
Video 6	Lehrvideo 1, <b>HWS, Kopf, Nacken</b>	<b>Hauptursache</b> für Hals-Nacken-Kopf- und Schulter-schmerzen
Video 7	<b>Corona und Selbstwirksamkeit</b>	Stärkung unserer Gesundheit

**Playlist Bandscheibenübungen:**

Video 1	<b>Bandscheibenprobleme</b>	Bandscheibenvorfall, Bandscheibenprotrusion, Nackenschmerzen, Bandscheibenprolaps
Video 2	<b>BS-Übung 1, HWS, Retraktion Kopf im Sitz</b>	Bandscheibenvorfall, Bandscheibenprotrusion, Nackenschmerzen, Bandscheibenprolaps
Video 3	<b>BS-Übung 2, HWS, Extension Nacken im Sitz</b>	Bandscheibenvorfall, Bandscheibenprotrusion, Nackenschmerzen, Bandscheibenprolaps
Video 4	<b>BS-Übung 3, HWS, Retraktion Kopf im Liegen</b>	Bandscheibenvorfall, Bandscheibenprotrusion, Nackenschmerzen, Bandscheibenprolaps
Video 5	<b>BS-Übung 4, HWS, Extension Nacken im Liegen</b>	Bandscheibenvorfall, Bandscheibenprotrusion, Nackenschmerzen, Bandscheibenprolaps
Video 6	<b>BS-Übung 5, HWS, Seitneigung des Kopfes</b>	Bandscheibenvorfall, Bandscheibenprotrusion, Nackenschmerzen, Bandscheibenprolaps
Video 7	<b>BS-Übung 6, HWS, Rotation des Kopfes</b>	Bandscheibenvorfall, Bandscheibenprotrusion, Nackenschmerzen, Bandscheibenprolaps
Video 8	<b>BS-Übung 7, HWS, Flexion des Nackens im Sitzen</b>	Bandscheibenvorfall, Bandscheibenprotrusion, Nackenschmerzen, Bandscheibenprolaps
Video 9	<b>BS-Übung 1, LWS, Bauchlage</b>	Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Bandscheibenprolaps, Bandscheibenprotrusion, akute Rückenschmerzen
Video 10	<b>BS-Übung 2, LWS, Extension in Bauchlage</b>	Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Bandscheibenprolaps, Bandscheibenprotrusion, akute Rückenschmerzen
Video 11	<b>BS-Übung 3, LWS, Extension im Liegen</b>	Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Bandscheibenprolaps, Bandscheibenprotrusion, akute Rückenschmerzen
Video 12	<b>BS-Übung 4, LWS, Extension im Stehen</b>	Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Bandscheibenprolaps, Bandscheibenprotrusion, akute Rückenschmerzen
Video 13	<b>BS-Übung 5, LWS, Seitwärtsbewegung Becken</b>	Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Bandscheibenprolaps, Bandscheibenprotrusion, akute Rückenschmerzen
Video 14	<b>BS-Übung 6, LWS, Beugung nach einem BS-Vorfall</b>	Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Bandscheibenprolaps, Bandscheibenprotrusion, akute Rückenschmerzen

**Playlist Übungen:**

Video 1	Einführungsvideo habitus Bewegungslehre	
Video 2	<b>hintere Fascienkette</b> dehnen	hintere Fascienkette, Rückenschmerzen
Video 3	<b>vordere Fascienkette</b> dehnen	vordere Fascienkette, Rückenschmerzen
Video 4	<b>„Zahnputzübung“</b>	Rückenschmerzen, richtiges Heben
Video 5	Dehnung <b>vorderer Oberschenkel</b>	Knieschmerz, Meniscus, Kniearthrose
Video 6	<b>seitliche Fascienkette</b> dehnen	Rückenschmerz, Hexenschuss
Video 7	Dehnung Hüftbeuger ( <b>Iliopsoas</b> )	Rückenschmerz, Hüftarthrose, Vielsitzer
Video 8	Dehnung <b>Oberschenkel hinten</b>	Rückenschmerzen, Knieschmerz, Vielsitzer
Video 9	Dehnung <b>Wadenmuskeln</b>	Achillessehne, Fersensporn, Kniearthrose, Wadenkrämpfe
Video 10	Dehnung <b>Fußsohle</b>	Fersensporn, Wadenkrämpfe, Fußprobleme
Video 11	<b>„sich recken mit System“</b>	
Video 12	Dehnung <b>Adduktoren</b>	Hüftarthrose, Hüft-TEP, Adduktorenzerrung
Video 13	Dehnung <b>Pomuskulatur</b>	Hüftarthrose, Piriformis-Syndrom, ISG,
Video 14	<b>3+2 kleine Übungen</b> für Hals-Nacken-Kopf-und Schulterpatienten	Nackenspannung, Kopfschmerz, Schulterschmerzen, Bandscheibenvorfall, Impingement, CMD
Video 15	<b>2 effektive Dehnungen</b> für Hals-Nacken-Kopf-und Schulterpatienten	Nackenspannung, Kopfschmerz, Schulterschmerzen, Bandscheibenvorfall, Impingement, CMD
Video 16	<b>„Hängen“</b> für die <b>Schulter</b>	Impingement, Schulterschmerz
Video 17	<b>Fersensitz</b>	Kniearthrose, Meniskus, Knieschmerzen
Video 18	<b>Rumpfrotation</b>	Brustwirbelsäule, Schulterschmerzen, Schulter-Arm-Schmerz
Video 19	<b>„Zimmerecke“ Brustmuskulatur</b>	Schulterschmerz, Nackenschmerzen, Kribbeln im Arm-/Handbereich
Video 20	Dehnung der <b>Unterarm- und Daumenmuskulatur</b>	Karpaltunnelsyndrom, Tennisellebogen, Golferellebogen, Schulter-Arm-Syndrom
Video 21	Dehnung der Schulterinnenrotation ( <b>M. Subscapularis</b> )	Impingement, Schulterschmerzen, PHS, Frozen Shoulder
Video 22	Dehnung der Schulteraußenrotation ( <b>M. Infraspinatus</b> )	Impingement, Schulterschmerzen, PHS, Frozen Shoulder
Video 23	Dehnung der Schulterabduktion ( <b>M. Supraspinatus</b> )	Impingement, Schulterschmerzen, PHS, Frozen Shoulder
Video 24	Dehnung <b>Schulter-BWS</b>	Impingement, Schulterschmerzen, PHS, Frozen Shoulder
Video 25	Dehnung des <b>M. Triceps brachii</b>	Tennisellebogen, Impingement, Schulterschmerzen, PHS, Frozen Shoulder
Video 26	Dehnung der <b>vorderen Schulter (M. Biceps brachii)</b>	Impingement, Schulterschmerzen, PHS, Frozen Shoulder
Video 27	<b>2 wichtige Übungen</b> für das <b>Kiefergelenk</b>	CMD, Kiefergelenk, Kopfschmerz, Ohrenschmerz, Zähneknirschen, Zahnschmerz
Video 28	<b>Nervengleitstörungen</b> (Grundlagen)	Sensibilitätsstörungen, Taubheit, Kraftverlust
Video 29	<b>Nervengleitstörung</b> (Ausstrahlungen in die <b>Arme</b> )	Sensibilitätsstörungen, Taubheit, Kraftverlust
Video 30	<b>Nervengleitstörung</b> (Ausstrahlungen ins <b>Bein hinten</b> )	Sensibilitätsstörungen, Taubheit, Kraftverlust
Video 31	<b>Nervengleitstörung</b> (Ausstrahlungen ins <b>Bein vorne</b> )	Sensibilitätsstörungen, Taubheit, Kraftverlust
Video 32	<b>Schulterblatt:</b> M. Serratus anterior	Schulterschmerzen, Nackenschmerzen, BWS-Schmerz
Video 33	<b>Schulterblatt:</b> M. Rhomboideus	Schulterschmerzen, Nackenschmerzen, BWS-Schmerz
Video 34	<b>Schulterblatt:</b> M. Trapezius transversus	Schulterschmerzen, Nackenschmerzen, BWS-Schmerz
Video 35	<b>Schulterblatt:</b> M. Trapezius ascendens	Schulterschmerzen, Nackenschmerzen, BWS-Schmerz
Video 36	<b>Schulterblatt:</b> Scapulothorakales Gleitlager	Schulterschmerzen, Nackenschmerzen, BWS-Schmerz