

Sitzkrieger Hausaufgaben Legende

Schmerzen

Titel	Video ID
Kopfschmerzen	410
Spannungskopfschmerzen	4964
Bandscheibenvorfall HWS	1715
Nackenschmerzen nach dem Schlafen	340
Schmerzen im oberen Rücken Teil 1 & 2	651 & 652
Schmerzen in Schultern und Arme	364
Tennisarm	491
Karpaltunnelsyndrom	160
Rückenschmerzen – Training der 3 sensorischen Systeme	5027
Rückenschmerzen - Partnergelenk Übungen	1707
Rückenschmerzen wegatmen	334
Rückenschmerzen/Bandscheibenvorfall	488
Hexenschuss	162
Schmerzen im Unterkörper	2617
Hüftgelenkschmerzen	5351
ISG-Blockade lösen	161
Piriformis Syndrom	1785
Ischiasbeschwerden	24179
Knieschmerzen	5527
Achillessehne Schmerzen	1663
Fußschmerzen	335
Fersensporn	1690

Mobilisieren

Titel	Video ID
Wandbrezel – Beweglichkeit verbessern mit 1 Übung	1637
Mehr Beweglichkeit durch Augentraining	702
Wirbelsäulengymnastik	5176
Hüfte	2786
Hüftbeuger	489
Hüftbeuger beweglicher machen mit Atemübungen	490
Sprunggelenk	1708

Training

Titel	Video ID
Liegestütze	512
Flacher Bauch	5182
Kopf zu schwer bei Bauchübungen?	332
Standwaage	1750
Ausfallschritt	2368
Hüftbeuger	1681
Training trotz Kniearthrose	1748
Seitenstechen beim Joggen	1795

Haltung

Titel	Video ID
Haltung verbessern mit 1 Übung	693
Upper Cross Syndrom - Haltungskorrektur	1930
Geierhals / Handynacken	2621
Rundrücken	1966
Hohlkreuz	1675

Stabilisierung

Titel	Video ID
Wirbelsäule - Jefferson Curl	5348
Wirbelsäule - Atmung	20501
Skoliose	5224
Scapula Alata	5265
Rektusdiastase	1964
Gleitwirbel LWS Teil 1 & 2	624 & 625
Unterer Rücken	25635
Inkontinenz	25644
Läufer Knie / Runners knee	18941
Kniearthrose	611
Toepulls	1940

Stress

Titel	Video ID
Vagusnerv Stimulation mit einem Tape	5267
Vagusnerv Stimulation durch Dehnen	338
Stressfrei durch die Zahnbürste!	995
Dehnübungen für den Arbeitsplatz	1679

Schlaf

Titel	Video ID
Besser Schlafen – Tag/Schlaf Rhythmus	1688
Besser Schlafen – Nasen Tape	5271
Gesünder Schlafen, nicht mehr Schnarchen	25647

Routinen

Titel	Video ID
Schlechte Gewohnheiten loswerden	25649
Trainingsroutine für Anfänger	363
Morgenroutine Workout	989
Mehr Energie im Alltag	25651

Ergonomie

Titel	Video ID
Höhenverstellbarer Schreibtisch – richtig nutzen/stehen	1672
Aufrecht Sitzen ohne Anstrengung	1974
Ergonomie Basics	25335
Bewegung am Arbeitsplatz	25337
Büro optimieren	25329