

- IFAMT 1a: Das Morgenritual
- IFAMT 1b: Morgenritual (für jüngere Patienten bis 50 Jahre)
- IFAMT 2a: Squatübung in Kombination mit Zirkumduktionsbewegung
- IFAMT 2b: Squatübung in Kombination mit Deviationsbewegung
- IFAMT 3: Schrittstellung in Kombination mit Deviationsbewegung
- IFAMT 4: Schrittstellung in Kombination mit Zirkumduktionsbewegung
- IFAMT 5: Entspannungs- und Konzentrationsübung in Rückenlage (Benson Respons)
- IFAMT 6: Reset-Übung im Stehen (Konzentrations- und Gleichgewichtsübung)
- IFAMT 7: Stretch und Slide für durales Gewebe (unbelastet)
- IFAMT 8a: ‚Banane‘ Dynamische Dehnübung – lange Bindegewebsysteme lateral mit und ohne XCO-Trainer
- IFAMT 8b: Dynamische Dehnübung – lange Bindegewebsysteme dorsal mit XCO-Trainer
- IFAMT 8c: Dynamische Dehnübung – lange Bindegewebsysteme ventral mit XCO-Trainer
- IFAMT 8d: NEU! Bilaterale Anteflexionsstretchübung an der Wand mit Handtuch
- IFAMT 9: Bauchmuskelübung mit Betonung der geraden Bauchmuskeln
- IFAMT 10: Bauchmuskelübung mit Betonung der schrägen Bauchmuskeln
- IFAMT 11: Dynamische Bauchmuskelübung mit Betonung der schrägen Bauchmuskeln
- IFAMT 11a: Reihe von 7 dynamischen Bauchmuskelübungen
- IFAMT 12: Extensionsübung mit Flaschenzug – Betonung der BWS „Kühe melken“
- IFAMT 13: Extensionsübung mit leichter Distraction – Betonung der LWS
- IFAMT 14: Dynamische Stretchübung – Rumpffrotation mit XCO-Trainer
- IFAMT 15: Dynamische Stretchübung mit Bouncing – Betonung der LWS
- IFAMT 16: Funktionelle Übung für WS, Becken und Hüften in 4-Füßlerstellung
- IFAMT 16a: Streckübung in 4-Füßlerstellung
- IFAMT 16b: NEU! ‚catpaws‘ (in 4-Füßlerstellung)
- IFAMT 16c: NEU! Wedelübung (in 4-Füßlerstellung)
- IFAMT 16d: NEU! Horizontale Abduktionsschwung (in 4-Füßlerstellung)
- IFAMT 16e: NEU! Horizontale Abduktionsschwung (aus geknietem Liegestütz)
- IFAMT 16f: NEU! Horizontale Abduktionsschwung (aus Liegestütz)
- IFAMT 17: Funktionelle Übung für WS und Schultergürtel in 4-Füßlerstellung
- IFAMT 17a: NEU! ‚Staubsaugerübung‘ mit 2 Betonungen
- IFAMT 17b: NEU! ‚Bananenübung‘ in Rutschstellung
- IFAMT 18: Extensionsübung der LWS in Bauchlage
- IFAMT 19: Dynamische Stretchübung – „Die Mühle“
- IFAMT 20: Skapulothorakale Bewegung im Stehen (geschlossene Kette)
- IFAMT 21: Skapulothorakale Bewegung in 4-Füßlerstellung
- IFAMT 22: Anleitungsfilm zur Herstellung des Flaschenzugsystems
- IFAMT 23: Fazilitation der Anteflexion und Elevation mit Flaschenzug im Sitzen
- IFAMT 23a: NEU! Flaschenzugübung – horizontale Abduktion im Sitzen
- IFAMT 23b: NEU! Flaschenzugübung – Anteflexion, Skaption und Abduktion im Sitzen
- IFAMT 23c: NEU! Flaschenzugübung Skapulothorakale-Ruderübung im Stehen
- IFAMT 23d: NEU! Flaschenzugübung im Stehen
- IFAMT 24: Zirkumduktionsbewegung mit Flaschenzug im Sitzen
- IFAMT 25: Deviationsbewegung mit Flaschenzug im Sitzen
- IFAMT 26: Streckung der langen Bindegewebsplatten mit Flaschenzug – Schwerpunkt ZTÜ
- IFAMT 27: Streckung der langen Bindegewebsplatten mit Flaschenzug – Schwerpunkt Verlauf N. radialis
- IFAMT 28: Streckung der langen Bindegewebsplatten mit Flaschenzug – Schwerpunkt Verlauf N. medianus
- IFAMT 29: Streckung der langen Bindegewebsplatten mit Flaschenzug – Schwerpunkt Verlauf N. ulnaris
- IFAMT 30: Zirkumduktionsbewegung – Basisbewegung – Phase 1-5
- IFAMT 30a: Zirkumduktionsbewegung (update)
- IFAMT 30b: NEU! Zirkumduktionsbewegung mit Gewichten
- IFAMT 30c: NEU! Zirkumduktionsbewegung mit Gewichten in Rückenlage

- IFAMT 31: Zirkumduktionsbewegung – einschleifen der verschiedenen Phasen
- IFAMT 32: Deviationsbewegung – Basisbewegung – Phase 1-5
- IFAMT 32a: Deviationsübung (update)
- IFAMT 32b: NEU! Deviationsbewegung mit Gewichten
- IFAMT 33: Deviationsbewegung – Einschleifen der verschiedenen Phasen
- IFAMT 34: Innen- und Außenrotationsübung
- IFAMT 34a: Innen- und Außenrotationsübung (update)
- IFAMT 34b: NEU! Innen- und Außenrotationsübung mit Gewichten
- IFAMT 35: Zirkumduktions-/ Deviationsbewegung - Einschleifen der verschiedenen Phasen mit XCO
- IFAMT 36: Qualitatives Lauftraining (Tripling)
- IFAMT 37: Dynamische Dehnübung – Reifenübung für Rumpf und Hüften
- IFAMT 38: Aufbau der Schlittschuhübung
- IFAMT 39: Schlittschuhübung
- IFAMT 39a: Superman-Übung
- IFAMT 39b: NEU! Balanceübung auf 1 Bein (Füße waschen unter der Dusche)
- IFAMT 40: Squatübung - Basisbewegung
- IFAMT 41: Dynamische Dehnübung für die ventralen Hüftbeuger (iliopsoas)
- IFAMT 41a: Schrittstellung Übung am Tisch (Lunge-Übung)
- IFAMT 41b: NEU! 30 Sekundenstretch – dorsale Bindegewebsplatten
- IFAMT 41c: NEU! ‚Scharrübung‘ – ventrale Bindegewebsplatten Hüfte und Knie
- IFAMT 41d: NEU! Exzentrisches Dehnen der Patellasehne und M. rectus femoris in Bauchlage
- IFAMT 42: Tripling mit Unterstützung – vertikal und horizontal; Kreiselübung (OSG)
- IFAMT 42a: NEU! ‚Treppenstufenübung‘ bei niedriger Reaktivität – Exzentrische Wadenmuskelübung
- IFAMT 42b: NEU! ‚Treppenstufenübung‘ bei hoher Reaktivität – Exzentrische Wadenmuskelübung
- IFAMT 43: Bordsteinübung
- IFAMT 44: Schwung-Pendel-Übung für die Arme und den Schultergürtel (mit Bouncing)
- IFAMT 44a: NEU! Pendelübung in Stand
- IFAMT 44b: NEU! Beug-Streck-Pro-Supinationsbewegung mit Gewichten in Stand
- IFAMT 45: Hüftwiegeübung
- IFAMT 46: Hüftdehnung
- IFAMT 47: Liegestütze im Stehen
- IFAMT 48: Exzentrische Supraspinatusübung
- IFAMT 48a: Exzentrische Supraspinatusübung in Seitenlage
- IFAMT 48b: Exzentrische Supraspinatusübung in Rückenlage
- IFAMT 48c: Exzentrische Supraspinatusübung in 45°
- IFAMT 48d: NEU! Anteflexionsübung (zentriert) ohne und mit Gewicht in Rückenlage
- IFAMT 48e: NEU! Horizontale Abduktionsübung (zentriert) ohne und mit Gewicht in Rückenlage
- IFAMT 49: Exzentrische Supraspinatusübung (mit Gewicht)
- IFAMT 50: Exzentrische Innenrotationsübung (Subscapularis)
- IFAMT 51: Exzentrische Außenrotationsübung (Infraspinatus/ teres minor)
- IFAMT 52: Phase 1 und 2 der Zirkumduktionsbewegung mit Elastik einschleifen
- IFAMT 52a: Reduktionsübung mit elastischem Band
- IFAMT 53: unilaterale CPP-Übung mit Elastik
- IFAMT 54: bilaterale CPP-Übung mit Elastik
- IFAMT 55: Ruderübung (Extension-Flexion BWS mit Pro- und Retraktion des Schultergürtels)
- IFAMT 56: Dehnen und Verschieben von Bindegewebsplatten, die im Verlauf des N. medianus liegen
- IFAMT 56a: Konzept der Bindegewebsplatten (N. medianus)
- IFAMT 56b: NEU! Beugen und Strecken Ellenbogen, Pro- und Supination der Unterarme
- IFAMT 56c: NEU! ‚Pitcherstretch‘ – exzentrisches Strecken der langen Bindegewebsplatten (N. medianus)
- IFAMT 57: Dehnen und Verschieben von Bindegewebsplatten, die im Verlauf des N. radialis liegen
- IFAMT 57a: Konzept der Bindegewebsplatten (N. radialis)

-
- IFAMT 58: Dehnen und Verschieben von Bindegewebsplatten, die im Verlauf des N. ulnaris liegen

 - IFAMT 58a: Konzept der Bindegewebsplatten (N. ulnaris)

 - IFAMT 59: Sleeper Stretch

 - IFAMT 60: Schritte auf der Stelle – 3 Punktgang

 - IFAMT 61: Gangschule – 3 Punktgang

 - IFAMT 62: Gangschule – Kreuzgang

 - IFAMT 63: Gangschule – Treppe hinauf

 - IFAMT 64: Gangschule – Treppe herab

 - IFAMT 64a: Gangschule – Dreipunktgang – draußen

 - IFAMT 65: Core stability Übung – 10x dynamische Squats

 - IFAMT 66: isometrische Quadricepsübung

 - IFAMT 67: Ruhemoment während eines Graded Activity Programm – Baumeln

 - IFAMT 68: Rumpf- und Schulterstabilität – side bridge

 - IFAMT 69: Rumpf- und Schulterstabilität – Squats in Kombination mit Zirkumduktionsbewegung Phase 1-2

 - IFAMT 70: IC-Muskeln exzentrische Übung (Hamstring-Curl)
-