

## **Bewegungapparat - einfach und verständlich erklärt**

311.438 Aufrufe  
•21.06.2010

<https://www.youtube.com/watch?v=Kc1aLultvJ8>

## **Muskeln & Sehnen - Haltung und Bewegung | alpha Lernen erklärt Biologie**

70.741 Aufrufe  
•24.03.2017

<https://www.youtube.com/watch?v=8t-774F39k>

## **Die Arten und der Aufbau der Gelenke - Prüfungsstoff für Fitnessstrainer B-Lizenz**

50.799 Aufrufe  
•27.04.201

<https://www.youtube.com/watch?v=H1XaPsN5FgM>

## **Aufbau & Funktion der Wirbelsäule | Anatomie für B-Lizenz Prüfung**

46.232 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=dFcR4O6y19Q>

## **Brust- und Lendenwirbelsäule - Knochen - Anatomie des Menschen | Kenhub**

20.809 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=LE9oe7culBs>

## **Brust Anatomie – untere, mittlere, obere Brust (-Anteile) trainieren – Brust dehnen**

33.725 Aufrufe  
•09.03.2016

<https://www.youtube.com/watch?v=I6DZNVPGaq4>

## **M. Latissimus Dorsi Breiter Rückenmuskel: Ansatz, Ursprung, Funktion, Dehnungsübung B-Lizenz Prüfung**

57.192 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=t1Q9rf4W IU>

## **M. Trapezius Rautenmuskel: Ansatz, Ursprung, Funktion, Körperübung, Dehnungsübung B-Lizenz Prüfung**

64.544 Aufrufe

•05.08.2015

<https://www.youtube.com/watch?v=7DnAlncAGEI>

## **M. Erector Spinae Rückenstrecker: Ansatz, Ursprung, Funktion, Körperübung, B-Lizenz Prüfung**

54.442 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=r1vluCqIMHc>

## **M. Gluteus Maximus Großer Gesäßmuskel: Ansatz, Ursprung, Funktion, Körperübung B-Lizenz Prüfung**

47.164 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=xdOE8KPJ9W0>

## **M. Abductores Abduktorengruppe: Ansatz, Ursprung, Funktion, Dehnungsübung B-Lizenz Prüfungsstoff**

24.604 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v= UTjDEbapKM>

## **M. Adductores Adduktorengruppe: Ansatz, Ursprung, Funktion, Dehnungsübung, B-Lizenz Prüfung**

27.472 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=-gKSnW5mETU>

## **Aufbau & Arten der menschlichen Knochen einfach erklärt | Anatomie für Fitnessstrainer**

1.466 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=YQ5ATgEDjYU>

## **Die Anatomie des Schultergelenks - Alles was du für die B-Lizenz Prüfung wissen musst**

31.860 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=74IsCemA4BY>

## **Außenrotatoren (Supraspinatus Infraspinatus Teres Minor) Ansatz Ursprung Funktion Dehnung Anatomie**

39.470 Aufrufe

[https://www.youtube.com/watch?v=Pyg\\_k8F8awo](https://www.youtube.com/watch?v=Pyg_k8F8awo)

## **M. Rhomboideus Minor & Major Ansatz Ursprung Funktion Prüfungsstoff**

19.513 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=Qu33SPfBEIk>

## **M. Deltoideus Schultermuskel: Ansatz, Ursprung, Funktion, Körperübung, Dehnungsübung B-Lizenz**

36.702 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=FGIpwGaQ5jw>

## **M. Triceps Brachii Trizeps: Ansatz, Ursprung, Funktion, Dehnung B-Lizenz Prüfungsstoff**

38.058 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=k9kOeEOKXB4>

## **Erfahre alles über den M. Biceps Brachii für die B-Lizenz Prüfung (Ansatz, Ursprung, Funktion)**

27.145 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=Ypk-4yIPFYg>

## **M. Brachialis (Oberarmmuskel) Ansatz Ursprung Funktion Dehnung B-Lizenz Prüfung**

12.685 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=-ea-YCfFTb4>

## **Die 6 Belastungsnormative des Trainings! Theorie+Bezug auf Praxis! B-Lizenz Prüfung!**

9.326 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=vgolM2PzXX4>

## **Kontraktionsformen der Muskulatur Theorie & auf Praxis übertragen | B-Lizenz Prüfungsstoff**

22.735 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=yswOIYTC66Y>

## **Die drei Muskelfasertypen! Unterschiede für Fitnesstrainer erklärt und Umwandlung möglich?**

16.165 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=4ScxkKbaMJQ>

## **Was du über Inter+Intramuskuläre Koordination wissen musst | Prüfungsstoff B-Lizenz**

25.539 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=E7mhuYZ-PRg>

## **Das musst du über Ausdauermethoden wissen - Prüfungsstoff B-Lizenz**

24.046 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=ecGpskL4Y0s>

## **Q&A #15: Die Frauen-Hormonwelt - ich esse gesund und nehme trotzdem nicht ab!**

3.725 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=riP9cJn1ZCI>

## **GIDA - Hormonsystem IV - Hormone beim Menschen - Biologie - Schulfilm - DVD (Trailer)**

12.147 Aufrufe

[https://www.youtube.com/watch?v=JIYPp0\\_JnUY](https://www.youtube.com/watch?v=JIYPp0_JnUY)

## **FWU - Das Hormonsystem des Menschen - Trailer**

3.134 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=EUotHwRpBkM>

## **GIDA - Hormonsystem I - Grundlagen der Regulation - Biologie - Schulfilm - DVD (Trailer)**

27.848 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=4z5VLPVx2G8>

## **Hormone I: Adrenalin, Cortisol, Insulin, Glucagon**

75.313 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=QrlCOtPoBjQ>

## **Wie entsteht Diabetes und was können Sie tun, um ihn zu beeinflussen?**

70.068 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=UnQE8cVS7Lw>

## **Physiologie der Niere (mit Ton)**

281.865 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=issipBxJfAE>

## **Nieren: So funktioniert unsere Entgiftungsstation - NetDoktor.de**

113.985 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=fDxACrMjwD4>

## **Herz & Herz- Kreislaufsystem | Aufbau und Funktion, Systole Diastole einfach erklärt**

22.335 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=KYQYjC2L4B0>

## **Prüfungsstoff B-Lizenz: Gasaustausch und Gastransport im Blut**

17.573 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=APMAEwy7JQE>

## **Gasaustausch**

25.699 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=jnuxgbACsCo>

## **1: Atmung, Lunge, Atemwege & Atmungssystem im Rettungsdienst Pulmo? Larynx? Trachea?**

13.845 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=vWYOBJDscQ0>

## **Aufbau und Aufgaben der Atemwege**

30.181 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=INEjqfOGlzl>

## **Erkrankungen der Atemwege - Chronische Bronchitis**

29.864 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=K14O0blvOyo>

## Herzinfarkt - Krankheiten des Herzens

16.066 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=7gGF-Fgml3E>

## Herzinfarkt: Symptome erkennen, richtig reagieren! - NetDoktor.de

71.708 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=xed7yZgisHo>

## Die 8 wichtigsten Symptome für einen Herzinfarkt !!!

4.655 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=3rXeQSgDkyo>

## Alarmzeichen für Herzinfarkt bei Frauen: Symptome richtig deuten!

52.727 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=SDzzTZBkEbl>

## Natürliche Mittel gegen akute Gastritis

1.957 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v= tsNrt308Ec>

## Magenschleimhautentzündung Hausmittel bei Gastritis + Geheimtipp

44.410 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=S4s1aqaRpJo>

## Blut | Aufbau und Funktion & auf Praxis übertragen | B-Lizenz Prüfungswissen

1.765 Aufrufe

<https://www.youtube.com/watch?v=l7w0NhnBHMU>



# Aufbau & wichtige Fakten von Eiweiß, Fett & Kohlenhydraten - B-Lizenz Prüfungsstoff

6.647 Aufrufe

.

<https://www.youtube.com/watch?v=g26E24dsegk>

# Fettstoffwechseltraining vs. Fettverbrennungstraining! Was ist der Unterscheid und was ist "besser"?

7.265 Aufrufe

.

<https://www.youtube.com/watch?v=fSttAUTr-k>

# 1 Fehler bei Nackenverspannungen den du mit Schmerz bezahlst

457.464 Aufrufe

.

<https://www.youtube.com/watch?v=V2sQ90hsCZA>