



1

Ausgangsstellung:

Bauchlage. Die Hände liegen unter der Stirn, die Unterschenkel sind 90° angewinkelt und die Fußinnenkanten stehen aneinander

AKTION:

Mit langsam steigender Kraft die Knie und Fußkanten aneinander drücken



2

Ausgangsstellung:

Rückenlage. Die Arme liegen neben dem Körper, das linke Bein ausgestreckt, das rechte Knie auf 90° angewinkelt und steht ca. 45° seitlich außen auf Höhe der rechten Hüfte, der Unterschenkel horizontal gehalten

AKTION:

Den rechten Unterschenkel maximal nach innen schwenken (Außenrotation des Oberschenkels), mit der Vorstellung die rechte Ferse zum Mund zu bewegen

Wichtig:

Das rechte Knie darf die seitliche 45° Position nicht verlassen und der Unterschenkel sollte von der Horizontalen nicht abweichen

Lizensiert für 2023



3

Ausgangsstellung:

Rückenlage, Variante: Sitz. Das linke Bein ausgestreckt, das rechte Knie ist auf 90 Grad angewinkelt und steht ca. 45° seitlich außen auf Höhe der rechten Hüfte. Die rechte Hand umgreift das rechte Knie, die linke den Unterschenkel sprunggelenksnah

AKTION:

Erst dreht die linke Hand den Unterschenkel horizontal maximal quer zum Körper, dann zieht die rechte Hand das rechte Knie in 45° Position seitlich der Hüfte in Richtung rechter Schulter

Wichtig!:

Das rechte Knie darf die seitliche 45° Position nicht verlassen und der Unterschenkel sollte von der Horizontalen nicht abweichen



4

Ausgangsstellung:

Rückenlage, Variante: Sitz. Das linke Bein ausgestreckt, das rechte Knie auf 90° angewinkelt und wird mit der rechten Hand 45° in Hüfthöhe nach außen abgespreizt gehalten, die linke Hand sprunggelenksnah greifend, fixiert den Unterschenkel maximal quer zum Körper

AKTION:

Mit langsam steigender Kraft das rechte Knie senkrecht nach unten gegen die fixierende Hand drücken

Wichtig!:

Das rechte Knie darf die seitliche 45° Position nicht verlassen und der Unterschenkel sollte von der Horizontalen nicht abweichen, die Atmung ruhig fließen lassen



5

Ausgangsstellung:

Rückenlage, Variante: Sitz. Das linke Bein ausgestreckt, das rechte Knie auf 90° angewinkelt und wird mit der rechten Hand 45° in Hüfthöhe nach außen abgespreizt gehalten, die linke Hand sprunggelenksnah greifend, fixiert den Unterschenkel maximal in Richtung Kopf

AKTION:

Erst dreht die linke Hand den Unterschenkel horizontal maximal weiter quer zum Körper, dann zieht die rechte Hand das rechte Knie in 45° Position seitlich der Hüfte in Richtung rechter Schulter

Wichtig!:

Das rechte Knie darf die seitliche 45° Position nicht verlassen und der Unterschenkel sollte von der Horizontalen nicht abweichen



6

Ausgangsstellung:

Rückenlage. Die Arme liegen neben dem Körper, das linke Bein ausgestreckt, das rechte Knie auf 90° angewinkelt und steht ca. 45° seitlich außen auf Höhe der rechten Hüfte, der Unterschenkel ist horizontal gehalten

AKTION:

Den rechten Unterschenkel maximal nach innen schwenken (Außenrotation des Oberschenkels), mit der Vorstellung die rechte Ferse zum Mund zu bewegen

Wichtig!:

Das rechte Knie darf die seitliche 45° Position nicht verlassen und der Unterschenkel sollte von der Horizontalen nicht abweichen

N

i

Führen Sie Ihre OneFLEX an folgenden Tagen durch:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
----	----	----	----	----	----	----

jeweils: _____ x täglich.

Nach der OneFLEX viel Wasser trinken!

OneFLEX Protokoll (bitte bei der nächsten Therapiesitzung mitbringen)

Datum	Ich fühlte mich dabei ... / meine Wahrnehmung ...
Datum	Ich fühlte mich dabei ... / meine Wahrnehmung ...
Datum	Ich fühlte mich dabei ... / meine Wahrnehmung ...
Datum	Ich fühlte mich dabei ... / meine Wahrnehmung ...
Datum	Ich fühlte mich dabei ... / meine Wahrnehmung ...
Datum	Ich fühlte mich dabei ... / meine Wahrnehmung ...
Datum	Ich fühlte mich dabei ... / meine Wahrnehmung ...
Datum	Ich fühlte mich dabei ... / meine Wahrnehmung ...

bitte auf einem sep. Blatt weiter dokumentieren ...