



1

Ausgangsstellung:

Seitenlage, Variante: Langsitz. Das rechte Bein ist in Verlängerung der Körperlängsachse ausgestreckt, das linke Knie ca. 90° angewinkelt und in Hüfthöhe am Boden abgelegt. Der linke Ellenbogen stützt senkrecht unter der linken Schulter

AKTION:

Der linke Fuß drückt mit langsam steigender Kraft in den Boden



2

Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand, Variante: Rückenlage/Sitz. Die Hände/Arme stützen schulterbreit am Boden, die Knie stehen eng nebeneinander und senkrecht unter der Hüfte

AKTION:

Die Knie eng halten und die Unterschenkel/Füße langsam maximal auseinander ziehen

Lizensiert für 2023



3

Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand, Variante: Rückenlage/Sitz. Die Hände/Arme stützen schulterbreit am Boden, die Knie stehen senkrecht unter der Hüfte und versuchen den Kontakt zu halten, die Unterschenkel spreizen maximal auseinander, die linke Zehenspitzen fixiert diese Position durch Druck in den Boden, die Ferse bleibt senkrecht gehalten

AKTION:

Die Hände langsam nach links bringen damit Becken und Rumpf in maximaler Seitneigung und den (Oberschenkel in max. Innenrotation)

Wichtig!:

Die Lendenwirbelsäule gestreckt halten



4

Ausgangsstellung:

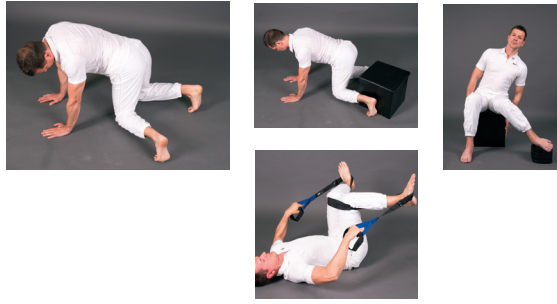
Vierfüßlerstand, Variante: Rückenlage/Sitz. Rumpf und Becken sind maximal nach links geneigt, die Hände stützen schultergelenksbreit am Boden, die Knie stehen senkrecht unter der Hüfte und versuchen den Kontakt zu halten, die Unterschenkel stehen maximal auseinander (maximale Oberschenkelinnenrotation li.), die linke Zehenspitze fixiert diese Position durch Druck in den Boden, die Ferse bleibt senkrecht gehalten

AKTION:

Den linken Fuß/Unterschenkel mit langsam steigender Kraft gegen den Widerstand der fixierenden Zehen in Richtung rechten Fuß ziehen

Wichtig!:

Die linke Ferse bleibt senkrecht, die Lendenwirbelsäule gestreckt, den Atem ruhig fließen lassen



5

Ausgangsstellung:

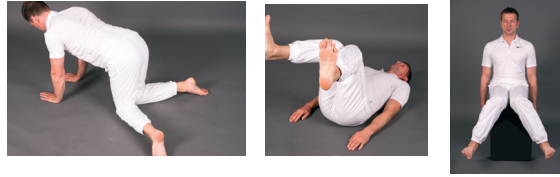
Vierfüßlerstand, Variante: Rückenlage/Sitz. Rumpf und Becken maximal nach links geneigt, die Hände/Arme stützen schulterbreit unter den Schultern, die Knie stehen senkrecht unter der Hüfte und versuchen den Kontakt zu halten, die Unterschenkel stehen maximal auseinander (maximale Oberschenkelinnenrotation li.), die linke Zehenspitze fixiert diese Position durch Druck in den Boden, die Ferse bleibt senkrecht gehalten

AKTION:

Die Hände laufen weiter nach links und bringen Becken und Rumpf weiter in die maximal Seitneigung und den Oberschenkel in max. Innenrotation

Wichtig!:

Die Lendenwirbelsäule gestreckt halten



6

Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand, Variante: Rückenlage/Sitz. Die Hände/Arme stützen schulterbreit am Boden, die Knie stehen eng nebeneinander und senkrecht unter der Hüfte

AKTION:

Die Knie eng halten und die Unterschenkel/Füße langsam maximal weiter auseinander ziehen

Lizenziert für 2023

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 ...