



1

Ausgangsstellung:

Seitenlage. Beide Oberschenkel liegen in Verlängerung der Körperlängsachse aufeinander, die Knie sind ca. 90° angewinkelt. Die linke Hand stützt den Kopf

AKTION:

Der linke Fuß drückt mit langsam steigender Kraft in den Boden



2

Ausgangsstellung:

Bauchlage. Die Hände liegen unter der Stirn, die Knie sind 90° angewinkelt und halten Kontakt

AKTION:

Die Knie leicht vom Boden abheben, dann die Unterschenkel maximal auseinander ziehen

Wichtig:

Die Lendenwirbelsäule gestreckt halten und nicht ins Hohlkreuz kippen

Lizenziert für 2023



3

Ausgangsstellung:

Rückenlage. Die Hände liegen neben dem Körper, der linke Oberschenkel ist maximal nach innen rotiert und steht möglichst in Verlängerung der linken Hüfte, das linke Knie ist 90° angewinkelt und die rechte Ferse liegt auf der Außenseite des linken Knies

AKTION:

Die rechte Ferse drückt das linke Knie/Bein langsam maximal zum Boden

Wichtig!:

Das Becken darf nicht abheben, bei Leistendruck oder Knieschmerz jeweils den Winkel reduzieren



4

Ausgangsstellung:

Rückenlage. Die Hände liegen neben dem Körper, der linke Oberschenkel ist maximal nach innen rotiert und steht möglichst in Verlängerung der linken Hüfte, das linke Knie ist 90 Grad angewinkelt und wird von der rechten Ferse maximal zum Boden gedrückt.

AKTION:

Das linke Knie/Bein drückt mit langsam steigender Kraft nach oben /außen gegen die fixierende rechte Ferse

Wichtig!:

Das Becken darf nicht abheben, bei Leistendruck oder Knieschmerz jeweils den Winkel reduzieren, den Atem ruhig fließen lassen



5

Ausgangsstellung:
 Rückenlage. Die Hände liegen neben dem Körper, der linke Oberschenkel ist maximal nach innen rotiert und steht möglichst in Verlängerung der linken Hüfte, das linke Knie ist 90° angewinkelt und wird von der rechten Ferse zum Boden hin fixiert

AKTION:
 Die rechte Ferse drückt das linke Knie/Bein langsam maximal weiter zum Boden

Wichtig!:
 Das Becken darf nicht abheben, bei Leistendruck oder Knieschmerz jeweils den Winkel reduzieren



6

Ausgangsstellung:
 Bauchlage. Die Hände liegen unter der Stirn, die Knie sind 90° angewinkelt und halten Kontakt

to do:
 Die Knie leicht vom Boden abheben, dann die Unterschenkel maximal weiter auseinander ziehen

Wichtig:
 Die Lendenwirbelsäule gestreckt halten und nicht ins Hohlkreuz kippen

Lizensiert 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 ...