



1

Ausgangsstellung:

Rückenlage. Die Arme und das rechte Bein liegen entspannt am Boden, das linke Bein ist im Knie ca. 30° angewinkelt, die linke Ferse berührt den Boden

AKTION:

Die linke Ferse zieht/drückt mit langsam steigender Kraft gegen den Boden zum linken Gesäß hin



2

Ausgangsstellung:

Seitenlage rechts. Der Kopf ist mit einem Kissen unterlagert. Das rechte Knie 90° angewinkelt und liegt auf Hüfthöhe am Boden. Die rechte Hand fixiert das Bein in dieser Position. Der linke Oberschenkel liegt senkrecht in Verlängerung der Körperlängsachse und das Knie ist auch 90° gebeugt

AKTION:

Das linke Knie schiebt maximal nach hinten, während die linke Ferse langsam am Boden maximal zum Gesäß wandert

Wichtig:

Das rechte Knie gut fixiert halten und keine Bewegung in ein Hohlkreuz zulassen



3

Ausgangsstellung:

Seitenlage rechts, Variante: Seitstütz rechts. Der Kopf ist mit einem Kissen unterlagert. Das rechte Knie 90° angewinkelt und liegt auf Hüfthöhe am Boden. Die rechte Hand fixiert das Bein in dieser Position. Der linke Oberschenkel liegt hinter der Körperlängsachse, das linke Knie ist maximal gebeugt und der linke Fuß wird am Spann von der Hand gehalten

AKTION:

Die linke Hand zieht das linke Knie erst maximal hinter die Körperlängsachse und dann den linken Fuß maximal zum Gesäß

Wichtig!:

Das rechte Knie gut fixiert halten und keine Bewegung in ein Hohlkreuz zulassen



4

Ausgangsstellung:

Seitenlage rechts, Variante: Seitstütz rechts. Der Kopf ist mit einem Kissen unterlagert. Das rechte Knie ist 90° angewinkelt und liegt auf Hüfthöhe am Boden. Die rechte Hand fixiert das Bein in dieser Position. Der linke Oberschenkel liegt maximal hinter der Körperlängsachse, die linke Hand fixiert den linken Fuß maximal am Gesäß

AKTION:

Der linke Spann drückt mit langsam steigender Kraft in die fixierende linke Hand mit dem Gefühl, dass sich das linke Knie strecken möchte

Wichtig!:

Das rechte Knie gut fixiert halten und keine Bewegung in ein Hohlkreuz zulassen, die Atmung ruhig fließen lassen

5



Ausgangsstellung:

Seitenlage rechts, Variante: Seitstütz rechts. Der Kopf ist mit einem Kissen unterlagert. Das rechte Knie ist 90° angewinkelt und liegt auf Hüfthöhe am Boden. Die rechte Hand fixiert das Bein in dieser Position. Der linke Oberschenkel liegt maximal hinter der Körperlängsachse, die linke Hand fixiert den linken Fuß am Gesäß

AKTION:

Die linke Hand zieht erst das Knie maximal weiter hinter die Körperlängsachse dann den linken Fuß maximal weiter zum Gesäß

Wichtig!:

Das rechte Knie gut fixiert halten und keine Bewegung in ein Hohlkreuz zulassen

N

6



Ausgangsstellung:

Seitenlage rechts. Der Kopf ist mit einem Kissen unterlagert. Das rechte Knie ist 90 Grad angewinkelt und liegt auf Hüfthöhe am Boden. Die rechte Hand fixiert das Bein in dieser Position. Der linke Oberschenkel liegt maximal hinter der Körperachse und der linke Fuß so nah wie möglich am Gesäß

AKTION:

Das linke Knie schiebt maximal weiter nach hinten, während die linke Ferse langsam am Boden maximal weiter zum Gesäß wandert

Wichtig:

Das rechte Knie gut fixiert halten und keine Bewegung in ein Hohlkreuz zulassen

i

Führen Sie Ihre OneFLEX an folgenden Tagen durch:



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 ...