

1



**Ausgangsstellung:**  
Aufrecht sitzend, Variante: Mit dem Rücken an einer Wand sitzend. Die Beine sind aufgestellt, maximal angewinkelt und berühren sich, die Hände (oder umgreifende Arme) drücken von außen gegen die Knie

**AKTION:**  
Die Knie mit langsam steigender Kraft nach außen gegen die fixierenden Hände (Arme) drücken

2



**Ausgangsstellung:**  
Aufrecht sitzend, Variante: Mit dem Rücken an einer Wand sitzend. Die Arme stützen dicht hinter dem Rücken, so dass die Wirbelsäule gerade gehalten werden kann. Die Knie sind maximal angewinkelt, die Oberschenkel liegen ge-spreizt zum Boden, die Fußsohlen berühren sich und liegen so dicht es geht am Becken

**AKTION:**  
Die Knie ziehen maximal zum Boden, die Lendenwirbelsäule dabei ins Hohlkreuz spannen und den Oberkörper über die Arme nach vorne drücken

3



**Ausgangsstellung:**  
Aufrecht sitzend, Variante: Mit dem Rücken an einer Wand sitzend, die linke Hand umgreift die Fußspitzen und fixiert die Füße so dicht es geht zum Becken hin, die rechte Hand stützt sich auf das rechte Knie

**AKTION:**  
Die rechte Hand drückt das rechte langsam Knie maximal zum Boden, die Lendenwirbelsäule dabei ins Hohlkreuz spannen und den Oberkörper nach vorne ziehen

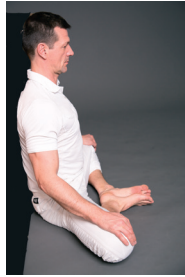
4



**Ausgangsstellung:**  
Aufrecht sitzend, Variante: Mit dem Rücken an einer Wand sitzend, die linke Hand umgreift die Fußspitzen und fixiert die Füße so dicht es geht zum Becken hin, die rechte Hand fixiert das rechte Knie maximal zum Boden, die Lendenwirbelsäule spannt ins Hohlkreuz und der Oberkörper zieht gerade nach vorne

**AKTION:**  
Das rechte Knie drückt mit langsam steigender Kraft gegen den Widerstand der rechten Hand nach oben innen

**Wichtig!:**  
Die Lendenwirbelsäule dabei im Hohlkreuz halten und mit dem Oberkörper vorne bleiben, die Atmung ruhig fließen lassen



5

**Ausgangsstellung:**

Aufrecht sitzend, Variante: Mit dem Rücken an einer Wand sitzend, die linke Hand umgreift die Fußspitzen und fixiert die Füße so dicht es geht zum Becken hin, die rechte Hand fixiert das rechte Knie zum Boden, die Lendenwirbelsäule spannt ins Hohlkreuz und der Oberkörper zieht gerade nach vorne

**AKTION:**

Die rechte Hand drückt das rechte Knie maximal weiter zum Boden, die Lendenwirbelsäule dabei ins Hohlkreuz spannen und den Oberkörper nach vorne ziehen



6

**Ausgangsstellung:**

Aufrecht sitzend, Variante: Sitz mit dem Rücken an der Wand sitzend, die Arme stützen dicht hinter dem Rücken, so dass die Wirbelsäule gerade gehalten werden kann. Die Knie sind maximal angewinkelt, die Oberschenkel liegen gespreizt zum Boden, die Fußsohlen berühren sich und liegen so dicht es geht am Becken

**AKTION:**

Die Knie ziehen maximal weiter nach außen zum Boden, die Lendenwirbelsäule dabei ins Hohlkreuz spannen und den Oberkörper über die Arme nach vorne drücken

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 ...

bitte auf einem sep. Blatt weiter dokumentieren ...