



1

Ausgangsstellung:

Langsitz, die Arme stützen außenrotiert neben dem Oberkörper. Die Beine sind überkreuzt ausgestreckt, so dass die Fußaußenkanten sich berühren

AKTION:

Über die gestreckten Beine, die Fußaußenkanten mit langsam steigender Kraft aneinander drücken



2

Ausgangsstellung:

Spreizsit. Variante: Mit dem Rücken an einer Wand sitzend. Die Arme stützen dicht hinter dem Rücken (oder an der Wand), so dass die Wirbelsäule gerade gehalten werden kann. Die Beine sind gespreizt und im Knie gestreckt halten

AKTION:

Die Beine mehr spreizen und nach außen rotieren, dabei die Lendenwirbelsäule im Hohlkreuz halten, die Fußspitzen und den Oberkörper über den Armstütz leicht nach vorne fixieren

Wichtig!

Die Beine außenrotiert und die LWS im Hohlkreuz halten



3

Ausgangsstellung:

Spreizsit, Variante: Mit dem Rücken an einer Wand, Rückenlage, gegrätschter Stütz. Die Arme stützen auf den Fingerspitzen oder Fäusten dicht hinter dem Rücken (oder an einer Wand) ab so dass die Wirbelsäule gerade gehalten werden kann. Die Beine sind weit gespreizt und nach außen rotiert, die Fußspitzen hochgezogen, Lendenwirbelsäule steht im Hohlkreuz und der Oberkörper ist vorne fixiert

AKTION:

Die Beine maximal spreizen und nach außen drehen, das Hohlkreuz verstärken und den Rumpf nach vorne schieben



4

Ausgangsstellung:

Spreizsit, Variante: Mit dem Rücken an einer Wand, Rückenlage, gegrätschter Stütz. Die Arme stützen dicht hinter dem Rücken (oder an einer Wand), so dass die Wirbelsäule gerade gehalten werden kann. Die Beine sind maximal gespreizt und nach außen rotiert, die Fußspitzen hochgezogen, die Lendenwirbelsäule steht im Hohlkreuz und der Oberkörper ist vorne fixiert

AKTION:

Die Beine mit langsam steigender Kraft gegen den Boden drücken, dann die Zugkraft nach innen setzen, als würde man die Beine schließen wollen

Wichtig!

Die Lendenwirbelsäule dabei im Hohlkreuz und den Rumpf vorne fixiert halten, die Beine bleiben maximal gespreizt und außenrotiert, die Atmung ruhig fließen lassen



5

Ausgangsstellung:

Spreizsitz, **Variante:** Mit dem Rücken an einer Wand, Rückenlage, gegrätschter Stütz. Die Arme stützen dicht hinter dem Rücken (oder an einer Wand), so dass die Wirbelsäule gerade gehalten werden kann. Die Beine sind maximal gespreizt und nach außen rotiert die Fußspitzen hochgezogen, die Lendenwirbelsäule steht im Hohlkreuz und der Oberkörper ist vorne fixiert

AKTION:

Das Becken weiter nach vorne setzen oder die Beine maximal weiter spreizen und nach außen rotieren, dabei das Hohlkreuz verstärken und den Oberkörper über die Arme nach vorne drücken



6

Ausgangsstellung:

Spreizsitz, Variante: Mit dem Rücken an einer Wand sitzend. Die Arme stützen auf den Fingerspitzen oder Fäusten hinter dem Rücken oder an einer Wand, so dass die Wirbelsäule gerade gehalten werden kann. Die Beine sind weit gespreizt und nach außen rotiert und die Fußspitzen hochgezogen

AKTION:

Die Beine maximal weiter spreizen und außen rotieren, dabei die Lendenwirbelsäule im Hohlkreuz halten die Fußspitzen hochziehen und den Oberkörper über den Armstütz nach vorne fixieren

Wichtig:

Die Beine außenrotiert und LWS im Hohlkreuz

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

bitte auf einem sep. Blatt weiter dokumentieren ...