



1

Ausgangsstellung:

Stand, Variante: Rückenlage. Der Körper steht aufrecht, das linke Bein senkrecht unter dem Körper, die rechten Zehen stützen ca. eine Fußlänge hinter dem linken Fuß, das rechte Knie ist ca. 30° angewinkelt.

AKTION:

Den rechten Vorfuß mit langsam steigender Kraft gegen den Widerstand des Bodens nach vorne drücken



2

Ausgangsstellung:

Rückenlage. Die Arme liegen zum stabilisieren neben dem Körper, das linke Bein ausgestreckt am Boden. Der rechte Fuß ist zum Knie hochgezogen und das rechte Knie im Winkel von 10-60° gebeugt

AKTION:

Das rechte angewinkelte Bein langsam (Winkel von 10-60°) maximal zum Kopf hochheben

Wichtig:

Das linke Knie bleibt gestreckt am Boden gehalten

Lizensiert für 2023



3

Ausgangsstellung:

Rückenlage, Variante: Stand, Hürdenschritt am Boden. Das linke Bein liegt ausgestreckt am Boden. Der rechte Fuß ist zum Knie hochgezogen, das Knie im Winkel von 10-60° gebeugt und wird über eine feste Schlaufe etc. an der Ferse, mit Hilfe der Arme, gehalten

AKTION:

Erst Hohlkreuz halten und das linke Knie an den Boden drücken, dann langsam das gebeugte rechte Bein über die Schlaufe maximal in Richtung Kopf hochziehen

Wichtig:

Das linke Knie muss gestreckt am Boden bleiben, das Becken liegen bleiben und der rechte Fuß ist stets gestreckt zum Knie hin hochgezogen



4

Ausgangsstellung:

Rückenlage, Variante: Stand, Hürdenschritt am Boden. Das linke Bein liegt ausgestreckt am Boden. Der rechte Fuß ist zum Knie hochgezogen, das Knie im Winkel von 10-60° gebeugt und wird über eine feste Schlaufe etc. an der Ferse, mit Hilfe der Arme, gehalten

AKTION:

Das rechte Bein mit langsam steigender Kraft gegen den Widerstand der Schlaufe etc. nach vorne zum Boden hin beugen wollen

Wichtig:

Das linke Knie muss gestreckt am Boden bleiben, das Becken liegen bleiben und der rechte Fuß ist stets gestreckt zum Knie hin hochgezogen, die Atmung ruhig fließen lassen



5

Ausgangsstellung:

Rückenlage, Variante: Stand, Hürdenschritt am Boden. Das linke Bein liegt ausgestreckt am Boden. Der rechte Fuß ist zum Knie hochgezogen, das Knie im Winkel von 10-60° gebeugt und wird über eine feste Schlaufe etc. an der Ferse, mit Hilfe der Arme, gehalten

AKTION:

Erst Hohlkreuz halten und das linke Knie an den Boden drücken, dann langsam das gebeugte rechte Bein über die Schlaufe maximal weiter in Richtung Kopf hochziehen

Wichtig:

Das linke Knie muss gestreckt am Boden bleiben, das Becken liegen bleiben und der rechte Fuß ist stets gestreckt zum Knie hin hochgezogen

N



6

Ausgangsstellung:

Rückenlage. Die Arme liegen zum stabilisieren neben dem Körper, das linke Bein ausgestreckt am Boden. Der rechte Fuß ist zum Knie hochgezogen und das rechte Knie im Winkel von 10-60° gebeugt

AKTION:

Das rechte angewinkelte Bein langsam (Winkel von 10-60°) maximal zum Kopf hochheben

Wichtig:

Das linke Knie bleibt gestreckt am Boden gehalten

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 ...