



1

Ausgangsstellung:

Im Langsitz. Die Hände stützen hinter dem Oberkörper ab das die Wirbelsäule gerade gehalten werden kann. Das linke Bein ist ausgestreckt und der Fuß in Verlängerung des Unterschenkels. Der rechte Fuß befindet mit der Sohle auf dem linken Spann

AKTION:

Den linken Fuß mit langsam steigender Kraft gegen den Widerstand der rechten Fußsohle drücken (strecken/hochziehen)



2

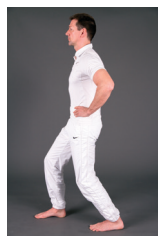
Ausgangsstellung:

Im Langsitz. Die Hände stützen hinter dem Rücken ab das die Wirbelsäule gerade gehalten werden kann. Das linke Bein ist ca. 30° angewinkelt und der Fuß in Verlängerung des Unterschenkels. Das rechte Bein liegt locker am Boden

AKTION:

Den linken Fuß geradlinig maximal zum Knie hochziehen/strecken

Lizensiert für 2023



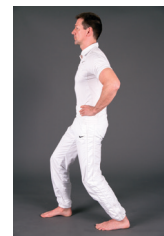
3

Ausgangsstellung:

Das linke Bein ist in „Hockstellung“ am Boden, die linke Fußsohle steht möglichst komplett am Boden. Das rechte Bein liegt bequem an der Seite. Das Körpergewicht befindet sich auf der Körperseite

AKTION:

Mit dem Körpergewicht das linke Knie maximal gradlinig vor die linke Fußspitze schieben, ohne dass die Ferse abhebt bzw. zu weit abhebt



4

Ausgangsstellung:

Das linke Bein ist in „Hockstellung“ am Boden, die linke Fußsohle steht möglichst komplett am Boden. Das rechte Bein liegt bequem an der Seite. Das Körpergewicht hält das linke Knie maximal gradlinig vor der linken Fußspitze ohne dass die Ferse abhebt bzw. zu weit abhebt

AKTION:

Den linken Fuß mit langsam steigender Kraft nach unten gegen den Boden drücken, die Ferse sollte dabei nicht abheben bzw. nicht höher in der Luft stehen

Wichtig:

Dabei die Atmung ruhig fließen lassen



5

Ausgangsstellung:

Das linke Bein ist in „Hockstellung“ am Boden, die linke Fußsohle steht möglichst komplett am Boden. Das rechte Bein liegt/steht bequem an der Seite. Das Körpergewicht hält das linke Knie gradlinig vor der linken Fußspitze ohne dass die Ferse abhebt bzw. zu weit abhebt

AKTION:

Mit dem Körpergewicht das linke Knie maximal weiter gradlinig vor die linke Fußspitze schieben, ohne dass die Ferse abhebt bzw. zu weit abhebt



6

Ausgangsstellung:

Im Langsitz. Die Hände stützen hinter dem Rücken ab das die Wirbelsäule gerade gehalten werden kann. Das linke Bein ist ca. 30° angewinkelt und der Fuß in Verlängerung des Unterschenkels. Das rechte Bein liegt locker am Boden

AKTION:

Den linken Fuß gradlinig maximal weiter zum Knie hochziehen/strecken

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 ...