

Übungen bei Menstruationsbeschwerden

1. Übung

A



Leg dich auf eine feste Unterlage.

B



Langsam Kopf und Oberkörper ohne Hilfe der Arme heben.

C



Auf die Arme stützen bis sie durchgestreckt sind. Wieder langsam zurück zur Ausgangsposition und hier entspannen.

Übung mehrmals wiederholen.

2. Übung

A



Leg dich auf den Rücken und zieh das linke Knie zur Brust. Den Kopf möglichst liegenlassen. Das rechte Bein so gerade wie möglich ausstrecken. Langsam bis 30 zählen, dann Übung mit dem rechten Knie wiederholen, usw.

3. Übung

A

B

C



A Auf einer Matte sitzend, ziehst du deine Knie mit beiden Händen zur Brust.

B Das Kinn solltest du auf der Brust halten.

C 4-8 mal langsam auf und ab rollen.

4. Übung

A

B

C



A Von einer stehenden Position aus gehst du in die Hocke. Fußsohlen auf den Boden und möglichst gerade nach vorn schauen

B Die Oberarme bringst du zwischen die Knie und presst damit die Oberschenkel auseinander. Langsam bis 30 zählen.

C Wer in der Hocke das Gewicht nicht halten kann, kann sich auch dabei festhalten.

Mehrmals wiederholen.