

Ejercicios Kegel Fortalece los músculos de la pelvis

¿Cómo realizar los ejercicios Kegel correctamente?



1

Encuentre los músculos correctos:

- A** Imagine que está intentando contener gases. Apriete los músculos que usaría. Debe sentir un tirón, será la señal para saber que está apretando los músculos correctos para los ejercicios pélvicos.
- B** Imagine que está sentada sobre una canica y desea recogerla con la vagina. Imagina que succiona la canica hacia adentro de la vagina.
- C** Acuéstese e introduzca un dedo en su vagina. Apriete como si estuviera intentado aguantar la orina. Si siente que la piel alrededor de su dedo está ajustada, será la señal de que está apretando los músculos correctos de la pelvis.

2

No apriete otros músculos al mismo tiempo

Intente no tensar el estómago, las piernas y otros músculos, esto podría añadir presión a los músculos que controlan la vejiga. Apriete únicamente los músculos de la pelvis. No intente aguantar la respiración.

Recomendaciones

Realice estos ejercicios en lugares tranquilos y pueda tener intimidad para favorecer la concentración. Si realizar los ejercicios en posición sentada, la silla debe ser sólida y la debe apoyar las plantas de los pies firmemente sobre el suelo, manteniendo las rodillas ligeramente hacia fuera.

