Ejercicios para suelo pélvico

Elaboraron: L.T.F. Cecilia Campos Flores, L.T.F María del Carmen Campos Flores

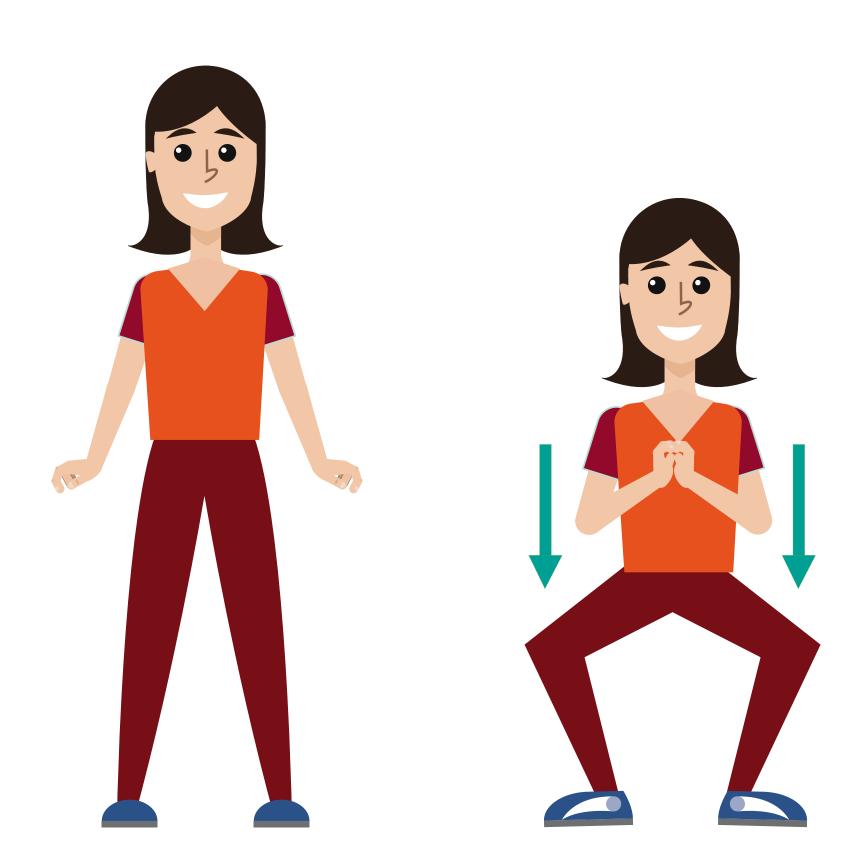
El puente

- 1. Acostada sobre la espalda, rodillas dobladas y pies apoyados en el piso.
- 2. Inhala, aprieta y levanta la cadera.
- 3. Levanta la cadera y aprieta durante diez segundos.
- 4. Relaja y vuelve a repetir.



Wall Squat

- 1. Párate contra la pared con los pies separados.
- 2. Inhala, aprieta y el suelo pélvico, deslízate hacia abajo en cuclillas.
- 3. Aprieta durante diez segundos.
- 4. Regresa a la posición inicial.



Ejercicios lentos de Kegel

- 1. Siéntate con las rodillas flexionadas.
- 2. Aprieta lentamente los músculos del suelo pélvico comenzando por el ano.
- 3. Aprieta alrededor de tu vagina.
- 4. Aprieta esas dos áreas tanto como puedas.
- 5. Aprieta durante diez segundos y luego relaja.

