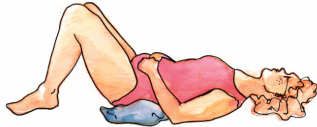


Ejercicios curativos y preventivos para fortalecer el suelo pélvico

1. ES IMPORTANTE LOCALIZAR LOS MÚSCULOS

Tensa los músculos alrededor del ano. Sigue hacia delante y hacia arriba. Prolonga este movimiento de contracción como si estuvieras levantando un objeto localizado dentro de tu pelvis. Mantén la contracción durante 2 segundos y sigue durante el máximo tiempo posible.

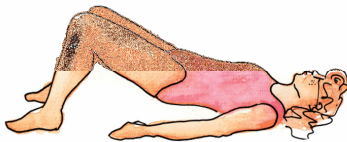


2. MANTÉN LA CONTRACCIÓN

Una vez localizados los músculos correctos, continúa con fuertes contracciones ejercitándolos durante 5 segundos. Relájate y repite el ejercicio 20 veces. También puedes hacerlo de pie, sentada o caminando.



3. UTILIZA MÁS MÚSCULOS



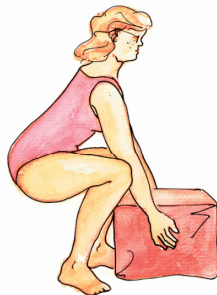
En esta posición con los costados ligeramente levantados, tensa las nalgas y aprieta los músculos de la pelvis como si quisieras retener la orina. Mantente así durante 5 ó 10 segundos. Relájate.

4. HACIENDO PROGRESOS



Una vez logrados con éxito los ejercicios anteriores, continúa con el fortalecimiento de los abdominales, contrayendo la musculatura pélvica.

5. NO OLVIDES



Cuando levantas algo pesado, tu vejiga está expuesta a una fuerte presión. Practica la contracción de la pelvis cada vez que hagas un esfuerzo abdominal. Habitúate a este ejercicio y llegará a hacerlo de forma automática.

UN PASO ADELANTE



La musculatura que cierra la vejiga se somete a mayor tensión durante el salto que durante ningún otro ejercicio. El siguiente paso del programa de ejercicios consiste en contraer mientras saltas con los pies juntos

7. EL EXAMEN FINAL.

Si eres capaz de saltar con las piernas separadas sin manchar, estás en buena forma. Esto significa que los músculos de tu pelvis han vuelto a funcionar con normalidad. Quizás te lleve un tiempo lograr este objetivo, pero no desesperes. Transcurridas unas semanas de ejercicios regulares, la mayoría de las mujeres notan beneficios, incluso aquellas que comienzan a edad más avanzada.

