

## EJERCICIOS SUELO PELVICO

Para reconocer la musculatura que queremos trabajar hemos de colocarnos en posición tumbada boca arriba, con las piernas flexionadas, ligeramente separadas y los pies apoyados.

Hemos de colocar los dedos en el espacio entre la vagina y el ano.

Aprieta fuerte, contrayendo los músculos del suelo pélvico como si quisieras aguantar la orina y lo mantienes durante unos segundos.

Debes notar una contracción o leve movimiento en los dedos.

Una vez realizado el ejercicio anterior y tras tomar conciencia de los músculos pélvicos ya podemos pasar a trabajar y potenciar el suelo pélvico.

### DE RODILLAS

-Inspiramos lentamente dejando caer la tripa hacia el suelo, manteniendo la columna sin movimiento.

-Contraemos el suelo pélvico, no el abdomen.

-Espiramos manteniendo la contracción del suelo pélvico y metiendo la parte baja de la tripa.



### BOCA ARRIBA

Adoptando la posición tumbada boca arriba con las piernas flexionadas, ligeramente separadas y los pies apoyados.

Realizamos una autoelongación que consiste en elevar la pelvis y poner las manos apoyadas sobre las caderas. Empujamos con nuestras manos la pelvis para lograr un estiramiento de columna.

Realizaremos un primer ejercicio con:

-Autoelongación.

-Inspiramos lentamente.

-Contraemos el suelo pélvico, sin ayudarnos con las manos y los pies.

-Espiramos lentamente mientras mantenemos la contracción del suelo pélvico.

Realizamos un segundo ejercicio, partiendo de la posición anterior, estiramos la pierna derecha y dejamos la otra flexionadas, realizando la autoelongación, inspiración y contracción del suelo pélvico. Realizaremos el mismo ejercicio pero con la pierna izquierda estirada y la derecha flexionada.

Por ultimo realizaremos:

-Autoelongación, empujamos con nuestras manos la pelvis, sin elevarla, hacia los pies para lograr un estiramiento de columna.

-Inspiramos lentamente.

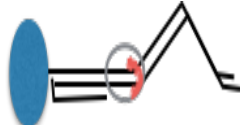
-Contraemos el suelo pélvico.

-Espiramos lentamente mientras elevamos la pelvis, manteniendo la contracción de suelo pélvico.

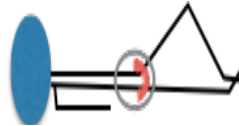
-Relajamos mientras se baja la pelvis a la posición inicial.



Autoelongacion



Ejercicio 1



Ejercicio 2/3



Ejercicio 4

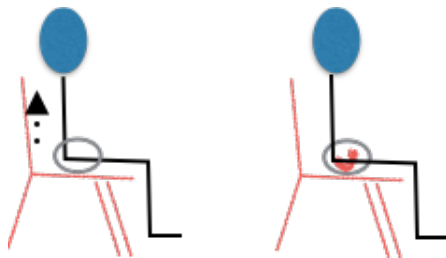


Ejercicio 4

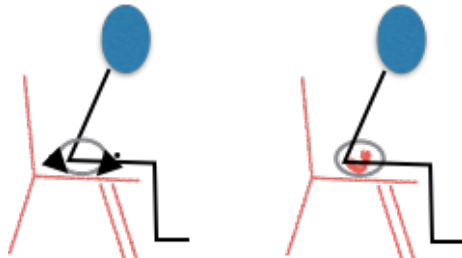
### **EJERCICIO SENTADA**

Posición sentada con los pies totalmente apoyados en el suelo. Las rodillas tiene que estar a la altura de las caderas. Las manos han de estar apoyadas a los lados de las caderas.

Realizamos una autoelongación, estirando la columna lo máximo posible con la barbilla metida. Mantenemos esta postura y realizamos el ejercicio que consiste en:



- Inspirar lentamente.
- Contraer el suelo pélvico, sin ayudarnos del abdomen y las piernas.
- Espirar lentamente mientras mantenemos la contracción del suelo pélvico.
- Posteriormente relajar la posición durante el tiempo de descanso.



Partiendo de esta misma posición, inclinándonos ligeramente hacia delante, en esta posición notaremos el peso y la contracción ligeramente más desplazada hacia la zona vaginal. Manteniendo esta postura realizaremos:

- Inspiración lentamente.
- Contracción del suelo pélvico.
- Espiración lenta mientras mantenemos la contracción del suelo pélvico.
- Relajamos la posición durante el tiempo de descanso.

Es recomendable realizar cada ejercicio:

5 repeticiones lentas: 10 segundos de contracción y 10 segundos de reposo.

5 repeticiones rápidas: 4 segundos de contracción, soltar tan rápidamente como pueda y 8 segundos de reposo.