

FARMACIA COLOMER TENA

FORTEALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO

Es un hecho: tu suelo pélvico importa. Afortunadamente, al igual que cualquier otro grupo de músculos, también pueden entrenarse, y lo mejor de todo es que no necesitarás ir al gimnasio para hacerlo. Descubre la importancia que este pequeño grupo de músculos tiene para todo, desde la salud íntima hasta la incontinencia...

¿Sabías que 1 de cada 3 mujeres sufre de incontinencia?

Tener un suelo pélvico saludable te ofrece muchos beneficios, y puede ayudarte a evitar muchos problemas de salud.

Los músculos del suelo pélvico son los responsables del control intestinal y de la vejiga, de un embarazo saludable y de la conservación de la elasticidad vaginal. Los músculos del suelo pélvico son fundamentales para tu bienestar íntimo.

Descubre en nuestro taller la tabla de ejercicios de Kegel para una recuperación total del suelo pélvico.

Descubre los ejercitadores de Kegel, adecuados según las necesidades de cada una, para disfrutar del mejor entrenamiento. Laselle, te ofrece tres niveles distintos de peso:

- ♦ **Resistencia baja:** 28 gr. Ideal para aquellas mujeres que tienen un suelo pélvico más débil.
- ♦ **Resistencia media:** 38 gr. Recomendado para mujeres que ya han practicado ejercicios de Kegel sin peso.
- ♦ **Resistencia alta:** 48g. Idoneo para las que ya han practicado ejercicios de Kegel con peso y buscan un entrenamiento más avanzado.

Prepárate para un ejercicio cómodo, debes limpiar tu ejercitador con una solución adecuada, como el limpiador íntimo. Introduce el ejercitador como 2 cm de la entrada vaginal, puedes utilizar un lubricante acuoso si lo necesitas.

Es importante introducirlo 2 cm porque si lo introduces a fondo el trabajo no se realiza

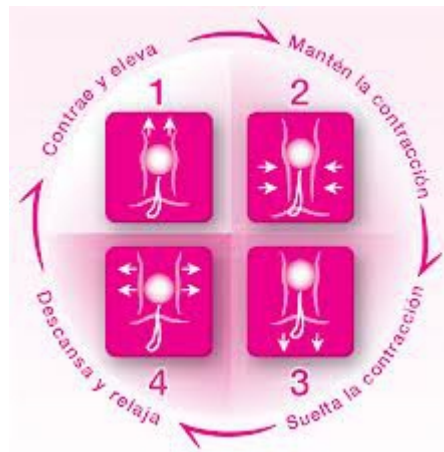


correctamente.

Ahora ya puedes iniciar tu rutina de ejercicios de Kegel, es una rutina sencilla basta con seguir lo indicado en el diagrama que ofrecemos a continuación:

FARMACIA COLOMER TENA

1. Contrae los músculos del suelo pélvico y eleva el/los ejercitador(es).
2. Mantén la contracción durante 2-10 segundos mientras respiras profundamente.
3. Suelta la contracción.
4. Descansa y relájate al menos durante el tiempo que has estado manteniendo la contracción o tanto tiempo como necesites antes de repetir el ejercicio. En cada serie de ejercicios deberías realizar 10 repeticiones, si te resultan demasiadas redúcelas a la cantidad con la que te sientas cómoda y poco a poco vas aumentando la cantidad.



Para un entrenamiento más eficaz haz 3 series de ejercicios de Kegel por semana en días alternos.

Para realizar los ejercicios de kegel correctamente no tenses el abdomen no aprietes las nalgas, ni empujes hacia abajo mientras contraes.

Recomendamos que las principiantes o aquellas mujeres que posean un suelo pélvico débil comiencen en posición recostada, ya que de esta manera se ejercitarán correctamente los músculos con un menor esfuerzo.

Para conseguir mejores resultados deberías poder usar los ejercitadores comodamente mientras estás de pie lo cual facilitará la máxima contracción de elevación.