

Los 5 ejercicios más eficaces para fortalecer los músculos del suelo pélvico

1. Ejercicio:

tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, inspira y espira mientras contraes y relajas el ano.

3 series
10 repeticiones



2. Ejercicio:

tumbado boca arriba, con una rodilla flexionada y la otra estirada, inspira y espira mientras contraes el ano hasta terminar la espiración.

3 series
10 repeticiones



3. Ejercicio:

idéntico al segundo pero flexionando la otra rodilla y estirando la que teníamos flexionada.

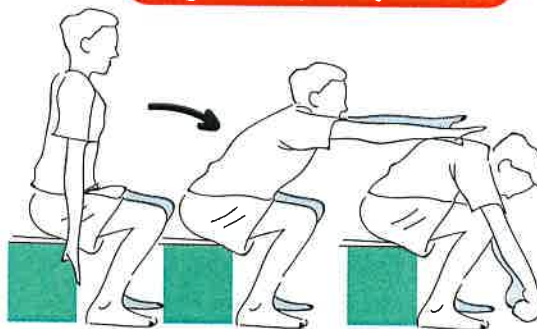
3 series
10 repeticiones



4. Ejercicio:

utilizando una silla o un taburete, siéntate separando las rodillas. Inclina el tronco hacia delante hasta tocar tus piernas.

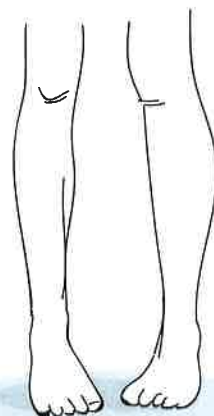
Contrae el ano cinco segundos y relájalo diez



5. Ejercicio:

Último ejercicio: de pie, con las piernas levemente separadas y con las puntas de los pies hacia dentro,

Contrae el ano cinco segundos y relájalo diez



Los ejercicios están basados en la flexión de estos músculos. Se pueden realizar como rutina diariamente. La clave del éxito de este tipo de tratamientos es la constancia: son efectivos cuando se practican regularmente*.