

EJERCICIOS DE KEGEL

Ponte cómoda y comienza tu rutina diaria.

Recuerda:

- Mantener una respiración normal y fluida (es frecuente cortar el aire al hacer el ejercicio).
- No contraer a la vez los glúteos ni piernas ni abdomen.
- No empujar, la sensación es querer elevar los orificios y cerrarlos.
- Si tenemos dudas podemos introducir dos dedos y notar como al contraer la musculatura nuestros dedos se comprimen y suben.
- No utilizar la técnica de "cortar pipi" al ir al servicio ya que puede provocar infecciones de orina.
- Es más sencillo comenzar los ejercicios tumbada boca arriba, ya que la musculatura está totalmente relajada.



¿Empezamos?

Comienza de forma sencilla tumbándote boca arriba, cuando tengas más experiencia puedes ir cambiando a diferentes posiciones y lo ideal sería integrarlo en las actividades de la vida diaria.

Comienza tomando conciencia de la respiración y localizando la musculatura, recuerda que si tienes dudas puedes introducir un dedo si es más sencillo hasta que lo controles.

Prueba unas cuantas veces a contraer y relajar para asegurarte que estás haciéndolo bien.

CONTRACCIONES LENTAS: lentamente voy contrayendo poco a poco hasta llegar a mi máximo y lentamente voy soltando poco a poco hasta relajar por completo (no empujar)

CONTRACCIONES RÁPIDAS: contracciones seguidas, rápidas, intensas. Intentando también que sean lo más fuertes posibles.

RESISTENCIA-MANTENER: Contraigo una vez sin ser al máximo, que podamos aguantar un poquito e intento mantener 10 segundos. (si no puedo empiezo aguantando menos segundos hasta ir avanzando)

ASCENSOR: es el ejercicio más complejo. Vamos a imaginar que nuestro suelo pélvico es un ascensor de 4 plantas en el que vamos a ir subiendo y bajando lentamente.

Vamos a contraer en 4 tiempos:

1-Apenas lo apreciamos

2-Ya lo notamos, pero nos permite mantener sin problema

3-Ya es más potente y no aguantamos mucho

4-Contracción máxima que se afloja rápido

Vamos a ir subiendo poco a poco cada planta y lo más difícil vamos a ir aflojando planta a planta. El soltar es más complicado hacerlo en 4 tiempos, requiere mucho control, si ves que no puedes, empieza por un ascensor de 2 plantas, por ejemplo.

RESPIRACIÓN: cuando ya tengas más control del ejercicio, podemos introducir la respiración para acompañar y que sea mejor todavía. Coge aire por la nariz de forma relajada y al soltar lentamente por la boca realizas el ejercicio, vuelves a coger aire y relajas y así sucesivamente.

¿Cuántas veces debo realizarlo?



Te propongo que lo utilices como rutina y por ejemplo realices 3 series de 20 contracciones de cada ejercicio que te he enseñado.

Si lo prefieres puedes hacerlo varias veces al día, haciendo una serie cada vez.

Lo importante realmente es que el ejercicio esté bien hecho, es más importante la calidad que la cantidad.

¿Cómo puedo integrarlo en mi día a día?



Es muy sencillo, una vez que cojas práctica lo más importante es que lo utilices siempre que hagas algún esfuerzo. Debes anticiparte y mantener la contracción fuerte y rápida antes de toser, estornudar, coger un peso, saltar, correr, etc.

¡Poco a poco lo harás de forma automática!

Si tienes dudas lo ideal es que vengas a vernos, resolveremos todas tus dudas y aprenderemos a hacerlo de manera muy sencilla.

Además, sería importante trabajar la coactivación del transversal del abdomen con el suelo pélvico para que el trabajo esté completo