

EJERCICIOS DE KEGEL FEMENINOS



A.- Boca arriba tendida sobre colchoneta

- Piernas flexionadas

- Pelota debajo de la pelvis.

B.- Inspire profundamente

- relaje la musculatura del suelo de la pelvis

- relaje la pelvis en general



A.- Las manos pegadas al cuerpo

- Inspire profundamente y eleve las piernas pegadas al abdomen

B.- Al espirar contraiga el suelo pélvico

-con la inspiración relaje



A.- Las manos arriba los codos cerca de la cabeza

- Brazos relajados

B.- Al espirar contraiga el suelo pélvico

-con la inspiración relaje