

EJERCICIOS DE KEGEL FEMENINOS

1



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

2



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

3



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

- Brazos relajados

B.- Al espirar contraiga el suelo pélvico

- con la inspiración relaje