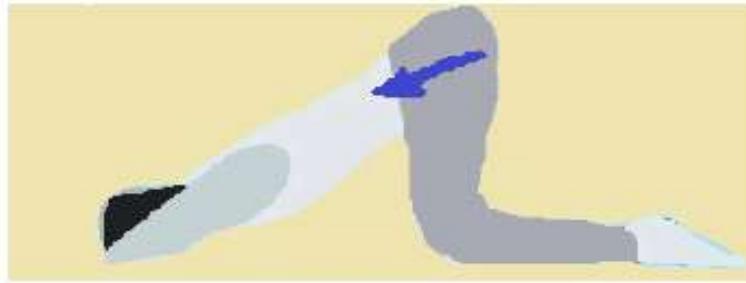
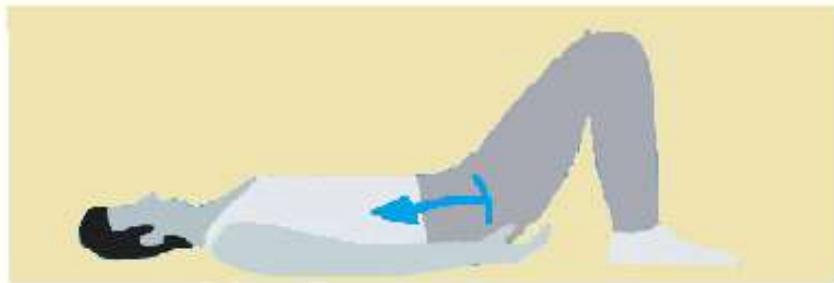


## EJERCICIOS DE KEGEL MASCULINOS



**Al espirar contraiga el suelo pélvico  
-con la inspiración relaje**

**Haga el esfuerzo de contener el chorro de orina  
o contener un gas.**

