



Tres ejercicios sencillos para fortalecer esta zona

Descripción

Los músculos del suelo pélvico son una de las zonas más sensibles del cuerpo femenino. Además, determinados momentos como el embarazo, el parto o la menopausia ejercen aún más presión sobre esta zona, provocando diversas molestias como dolor en las relaciones sexuales, pérdidas de orina o molestias en la zona lumbar. Para evitarlos, es importante fortalecer esta zona. Hoy te proponemos tres ejercicios muy sencillos que te ayudarán en esta tarea. Los ejercicios de Kegel son los más populares y efectivos, siempre y cuando los hagas de manera constante.

Estos ejercicios se pueden realizar en cualquier momento del día y en casa o en el gimnasio. Si te ayudan a relajarte, prueba tarde en el día. Usa las respiraciones lentas para aliviar el estrés y terminar el día lo más tranquilo posible. También te ayudan a conciliar el sueño.

El suelo pélvico se debilita después del embarazo. PIXABAY

respira con el estomago

Para realizar este sencillo ejercicio, debes recostarte boca arriba en el suelo y colocar un libro grueso sobre tu estómago. Relájese y coloque los brazos en el suelo, la alfombra o la colchoneta. Desde esta posición, inspira por la nariz y concéntrate para que el aire llene tu estómago. Verás que el libro sube. Aguanta la respiración durante unos segundos y luego suéltala gradualmente por la boca mientras contraes el abdomen. Repita 10 veces.

Es muy recomendable hacer ejercicios para fortalecer el suelo pélvico. pexels

ascensores pélvicos

Los levantamientos pélvicos son otro ejercicio a incorporar a tu rutina diaria para fortalecer el suelo pélvico. Para hacer esto, acuéstese sobre una pelota de espuma suave. Doble las rodillas y coloque las plantas de los pies en el suelo. Controle la posición para que la pelota quede plana debajo de su sacro. Apoye los brazos a ambos lados del cuerpo y levante la pelvis apretando los glúteos y el

ombligo. Si haces esto, la pelota será lanzada. Mantén la elevación durante unos segundos y bájala lentamente hasta la posición inicial. Repita 10 veces.



¿Por qué es tan difícil volver al gimnasio después de una temporada sin hacer ejercicio?

Movimientos con las piernas levantadas

Acuéstate en el suelo y cruza los brazos. Doble las rodillas y coloque las plantas de los pies en el suelo. Al igual que con el primer ejercicio, respira hondo por la nariz y cuando sea el momento de soltarlo, levanta las rodillas y júntalas del lado derecho. Regrese a la posición inicial y repita el mismo ejercicio, pero ahora lleve las piernas hacia la izquierda. Repite el ejercicio 10 veces de cada lado.



Variante Rusa: El ejercicio para perder abdominales y lucir abdominales perfectos

Saca el libro y cruza los brazos. En esta posición, inhala como en el ejercicio anterior, pero cuando sea el momento de exhalar, levanta las rodillas y llévalas hacia un lado.

Fecha de creación
junio 2023