

# Ejercicios Suelo Pélvico ®

## 1.¿CÓMO CONTRAIGO MI SUELO PÉLVICO?

Imagina que NO quieres que se escape un “Gas”.

Toma conciencia tanto de la contracción como de la relajación.

Prohibido hacer el Stop Pipi “ Al orinar cortar el pipi” ya que puede provocar Infecciones de Orina.

No realices contracciones en Glúteos, Adductores, Abdominales. No retengas la respiración.

**CONTACTA: [lucetuembazazo@gmail.com](mailto:lucetuembazazo@gmail.com)**

**Laura González Vázquez®**

## 2.¿CÓMO PROTEGER MI SUELO PÉLVICO?

*¿ Que pasa al : ?*

Toser, al soplar un globo, gritar, reírse, llevar una carga pesada, estornudar, saltar, correr...

Al hacer esfuerzos poderosos con las piernas y los abdominales.

En todas estas situaciones el periné es sometido a cierta presión y el riesgo de escapes de orina es más alto. Se puede trabajar **ANTICIPANDO LA CONTRACCIÓN** antes de cualquier esfuerzo. Es necesario también contraer el suelo pélvico antes de levantarse de la cama, sentarse o levantarse de una silla, entrar o salir del coche, llevar una carga...

Realiza una **CONTRACCIÓN FUERTE ANTES** de cualquier esfuerzo como: toser, estornudar.. y poco a poco, se hará de forma automática.

# Ejercicios Suelo Pélvico ®

## EMBARAZO

Se harán estos ejercicios en posiciones habituales de la vida diaria. Puedes empezar tumbada, luego sentada y a medida que avance el entrenamiento de pie. Incluso en cuadrupedia (4 patas).

Aprovecha a realizarlos en el trabajo, en el coche, durante los atascos... No es fácil realizarlos, necesitas siempre de la ayuda de un profesional.



**1. CONTRACCIÓN LARGA:** Contraigo 5 segundos y relajo 10 segundos. Recuerda doble tiempo de relajación. \*La contracción NO es máxima\*. 20 contracciones 2-3 veces al día.

**2. CONTRACCIÓN FUERTE Y RÁPIDA:** lo más fuerte que pueda sólo durante 1-2 segundos. Relaja 6 segundos. Este ejercicio se hace para soportar situaciones fuertes como (estornudar, saltar, reír). \*La contracción es máxima\*. Realizamos 10 contracciones máximas, después de terminar el primer ejercicio (también 2-3 veces al día).

En total: 20 contracciones de 5 segundos + 10 contracciones máximas de 2 segundos (30 contracciones 2-3 veces al día)

**3. RÁPIDO:** Contraigo – Suelto. Durante 1 minuto o 2 o hasta que la contracción no sea igual de eficaz que la del principio. (2 veces al día). Se puede hacer en el metro, autobús...\*La contracción NO es máxima\*

**4. SUBA COMO UN ASCENSOR:** subo hasta el 1º piso, luego hasta el 2º y al final hasta el 3º piso. Después bajaremos al “portal ó al -1” respirando normalmente y relajando por completo. Juega con subir o bajar pisos (ejemplo: Sube al 3º, baja al 2º, vuelve al 3º, baja al 2º y mantén la contracción durante 5 – 10 segundos, vuelve al 3º y baja 2º, 1º y Portal). El Portal ó – 1 es el estado máximo de relajación, es importante que aprendas a relajar tu suelo pélvico para que en el momento del parto, esté lo más relajado posible.

[lucetuembazazo@gmail.com](mailto:lucetuembazazo@gmail.com)

Laura González Vázquez®