



## EJERCICIOS DE KEGEL

1. Tensa (contrae) los músculos del suelo pélvico como si intentaras evitar despedir gases.
2. Contrae durante cinco segundos y después relaja durante otros 10 segundos. Si te resulta muy difícil, comienza contrayendo durante dos segundos y relajando durante cinco segundos.
3. Continúa con el ejercicio hasta mantener las contracciones durante 10 segundos por vez.
4. Intenta hacer esto **al menos en tres series de 10 repeticiones por día.**