

A photograph of two women smiling and looking at each other. The woman on the left has dark curly hair and is wearing a yellow top. The woman on the right has blonde hair in a ponytail and is wearing a green top. They are standing in front of a background of green leaves.

beurer
Woman's Life

PT 20

Cuaderno de ejercicios

PelviStrong - Ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico

Prólogo

¡Bienvenida a la formación!

Has decidido hacer algo bueno por tu calidad de vida. No es solo que un suelo pélvico fuerte ayude a recuperarse después del parto, sino que refuerza la base femenina. Esta fuerza de tu tronco conlleva un enderezamiento interno que protege tu espalda y puede tener un efecto positivo en tu postura e incluso en tu estilo de vida. Con este entrenamiento integral del suelo pélvico, tomarás medidas preventivas activas para tu salud a largo plazo. Además, te regalarás más energía y fuerza para cada día.

Basta con llevar las ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico de Beurer, tal y como se describe en las instrucciones, para percibir mejor el suelo pélvico y fortalecer la musculatura.

Si lo combinas con el programa de ejercicios que te presentamos, obtendrás un beneficio aún mayor. A lo mejor descubres que incluso puede ser algo muy divertido. El suelo pélvico está formado por tres capas musculares. Solo con los conos entrenarás sobre todo la primera capa (los músculos de cierre) y la segunda capa, que rodea la vagina. Esta se ve especialmente afectada por el parto y debe reforzarse de manera continuada. Con el programa de ejercicios podrás entrenar además de forma eficaz la tercera capa del suelo pélvico. Es la que sostiene el útero, el intestino y la vejiga, y cumple un papel fundamental en una postura erguida.

Al desarrollar esta parte del suelo pélvico, tendrás estabilidad desde la base del cuerpo. No te cansarás tan fácilmente y tus movimientos serán más armónicos y, al mismo tiempo, más potentes.

Estructura del programa de ejercicios

A muchas mujeres les resulta difícil percibir la musculatura «secreta» del suelo pélvico. Los conos vaginales pueden ser de gran ayuda para ello. Además del efecto de entrenamiento que consigues con los conos, también son extremadamente útiles para atraer tu atención hacia los músculos del suelo pélvico. Sentirás dónde debes contraer exactamente. ¡Así practicarás de forma cada vez más específica! El programa de entrenamiento comienza con dos ejercicios de percepción, a continuación sigue con dos ejercicios de aumento de la fuerza muy eficaces y, por último, con dos más que te ayudarán a integrar un suelo pélvico activo en tus movimientos diarios y totalmente normales.

Recomendación sobre la formación

Si al principio dedicas 15 minutos al día a hacer los ejercicios y simplemente llevas los conos unos 15 minutos más, con un intervalo de algunas horas, después de unas semanas deberías notar una mejora considerable. La integración de los ejercicios en el día a día te permite incluso acortar el tiempo de entrenamiento activo.

Este programa está diseñado para que puedas hacer un ejercicio tras otro como una sesión de ejercicios completa. Ponte ropa cómoda y prepara todo lo que necesites. Emplea para los ejercicios el mismo cono que ya llevas de acuerdo con las instrucciones de uso.

Empecemos:

1. PERCEPCIÓN

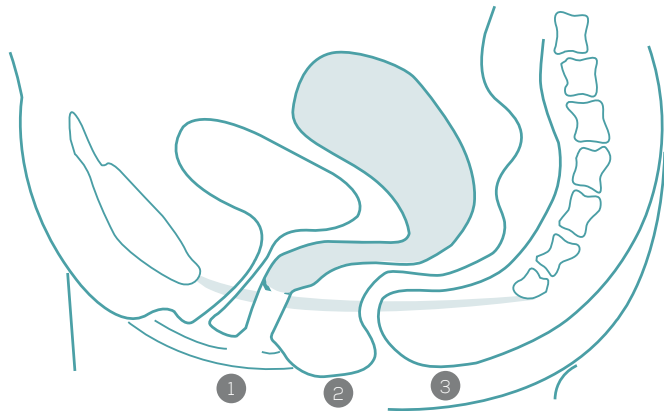
Cuanto mejor sientas el suelo pélvico, más eficaces serán los ejercicios; porque activarás los músculos correctos. A menudo, las mujeres tensan mucho los músculos abdominales, los glúteos o los muslos, lo que, por desgracia, no aporta nada al suelo pélvico. Si tensas el suelo pélvico correctamente y con fuerza, seguirá siendo un movimiento relativamente pequeño, ¡y será suficiente! Los siguientes ejercicios te ayudarán a encontrar con precisión los músculos «más secretos» de tu cuerpo y a familiarizarte con ellos.

Ejercicio 1: pequeñas contracciones



Posición:

siéntese erguida y relajada como una reina (no arquee la espalda) en la mitad delantera de la silla, con las piernas separadas a la altura de las caderas. Debería notar claramente las dos tuberosidad isquiáticas sobre la esterilla.



Colócate ahora el cono de forma que quede fuera de tu ropa en las posiciones indicadas en el gráfico. Introdúcelo primero por debajo de la vagina (1). Siente la presión y contrae varias veces los músculos alrededor del cono con un pequeño movimiento muscular. Desde fuera, debería ser totalmente invisible. ¿Sientes como si se estuviese agarrando? Eso es lo correcto.

A continuación, empuja el cono más hacia atrás de modo que quede por debajo del perineo (2). Intenta acercar las tuberosidades isquiáticas ligeramente hacia el cono para juntarlas. De nuevo, es correcto si el movimiento no se percibe desde fuera. Por último, empuja el cono más hacia atrás, de modo que quede por debajo del ano (3) e intenta volver a contraer y agarrarlo con cuidado.

Controla con las manos los músculos de los glúteos. Si puedes mantenerlos quietos y, a pesar de ello, algo se mueve un poco hacia dentro alrededor del cono, entonces estarás activando tu suelo pélvico con mucha habilidad.

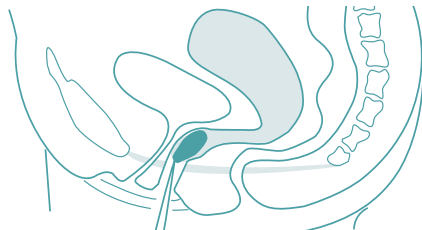
Ejercicio 2: agarrar

Posición:

en una posición cómoda tumbada boca arriba con el tronco ligeramente elevado, ya sea con cojines más duros o en su sofá si no es demasiado blando y tiene un reposabrazos apropiado. Las piernas se colocan separadas a la altura de las caderas.



Si llevas el cono con normalidad, deberás empujarlo hacia dentro hasta que no lo notes, tal y como se muestra en el gráfico. En el caso de este ejercicio de percepción, lo hacemos a propósito de manera distinta. Introduce el cono solo lo suficiente para que no se vea y sujeta la cinta. Ahora, cuando tenses ligeramente los músculos vaginales, deberías sentir claramente el cono; ya que estará colocado exactamente a la altura de esta capa muscular.



A medida que tenses un poco más fuerte, el cono se moverá con el movimiento muscular; tal vez incluso se deslice hacia fuera o se introduzca más profundamente. Intenta rodear y mover el cono con la mayor precisión posible. Juega con él tensando y destensando. Los glúteos, los muslos y el abdomen se

mantienen completamente quietos. Sobre todo, procura no presionar con los músculos abdominales. El movimiento correcto es pequeño y «refinado».

Una vez que hayas conocido correctamente a tu musculatura «secreta», introduce el cono en la vagina hasta el punto en que ya no lo notes y pasa a los ejercicios de fuerza. Es bueno que al principio te tomes tiempo suficiente para los ejercicios de percepción. Debes estar tranquila, despierta y relajada, y ser capaz de prestar toda la atención al suelo pélvico. Una vez que hayas adquirido una buena percepción sobre la base de tu fuerza, podrás acortar esta primera sección de entrenamiento.

2. AUMENTO DE LA FUERZA

Llevar las ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico de forma normal genera, sobre todo, una sujeción y, por lo tanto, un desarrollo más bien estático de la musculatura. Si realizas los ejercicios de este folleto con regularidad, obtendrás además una sensación latiente con fuerza al tensar y bienestar al soltar. De este modo, conseguirás un efecto más integral y un desarrollo muscular más completo. En los ejercicios de percepción has hecho contracciones y ahora puedes trabajar correctamente en los siguientes ejercicios de fuerza. Déjate ayudar por tu respiración. Lo mejor es tensar durante la espiración y soltar durante la inspiración. Si no consigues alcanzar este ritmo a la primera, asegúrate, en cualquier caso, de no contener la respiración ni ponerte nerviosa. Además, es bueno que no tenses de repente, sino

que aumentes constantemente la fuerza y vuelvas a soltar poco a poco, de forma similar a como se mueve una ola.

ATENCIÓN, TEN EN CUENTA:

Si el ejercicio te resulta incómodo y agotador, y al contraer sientes que «todo presiona hacia abajo», estás presionando demasiado con los músculos abdominales. ¡Así no te estás haciendo ningún bien! Intenta esforzarte menos, con solo la mitad de la fuerza que puedas ejercer, e intenta «hacer subir la fuerza desde la pelvis». Estarás practicando correctamente cuando sientas que «se levanta», que el movimiento es fuerza y ligereza al mismo tiempo, y te sientas más grande.

Ejercicio 3: anteversión y retroversión pélvicas

Posición:

tumbada boca arriba y ligeramente elevada, como en el ejercicio 2.



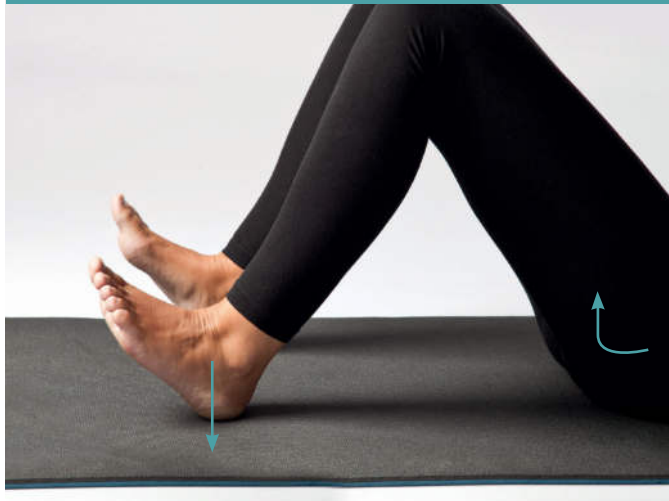
a) Anteversión y retroversión pélvicas suaves:

Coge la tela de tus pantalones a la altura de la entrepierna. Respira hondo y de manera relajada. Al exhalar, bascula la pelvis hacia arriba. Deja que la espalda se estire como si quisiera deslizarse hacia abajo hasta los talones y tira de la pelvis hacia ti sujetándola por el tejido de tus pantalones. Al inhalar, lleva la pelvis a la posición inicial. Repite este movimiento de balanceo 10 veces al ritmo de tu respiración, sin ningún tipo de tensión muscular.

Tu espalda estará encantada con este ejercicio. ¡Al rodar, asegúrate de estirarla bien, no la acortes! Los conos apenas se notan en los ejercicios en posición tumbada.

Posición:

tumbada boca arriba y ligeramente elevada, como en los ejercicios 2 y 3.



b) Anteversión y retroversión pélvicas energicas:

Respira hondo y de manera relajada. Al exhalar, tensa el suelo pélvico, bascula la pelvis hacia arriba y, al mismo tiempo, haz presión en la esterilla con los talones. ¡No olvides alargar la espalda! Al inhalar, libera la tensión y lleva la pelvis a la posición inicial.

Repite este ejercicio 10 veces al ritmo de tu respiración.

Ejercicio 4: presión con la cabeza de los metatarsianos

Respira hondo y de manera relajada. Al exhalar, tensa el suelo pélvico, y, al mismo tiempo, haz presión hacia abajo con la mitad delantera de los pies. Los talones y la pelvis se levantarán ligeramente. Los talones se pueden levantar ligeramente (como se muestra en la imagen) o permanecer en el suelo. ¡Es importante que no arquees la espalda! Los glúteos pueden colaborar un poco; pero el abdomen mejor que no lo haga, si es posible. Tal vez tengas la sensación de envolver bien el cono con tu vagina y tu tuberosidad isquiática. Eso es lo correcto. Al inhalar, libera toda la tensión de nuevo y lleva la pelvis a la posición inicial.

Repite este ejercicio 10 veces al ritmo de tu respiración.



Sugerencia: empiece y termine siempre su programa de ejercicios de fuerza con la anteversión y retroversión pélvicas suaves. Realice 10 veces la anteversión y retroversión pélvicas enérgicas y presione 10 veces con la cabeza de los metatarsianos, seguido de 10 veces la anteversión y retroversión pélvicas suaves. Alternar entre una tensión fuerte y un balanceo suave es beneficioso para el desarrollo muscular.

3. IMPLEMENTACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

Si los ejercicios de fuerza pueden considerarse algo así como una especie de «entrenamiento con pesas» para el suelo pélvico, los siguientes ejercicios tratan más sobre la coordinación corporal. No tiene que tensar mucho, lo más importante es un buen ritmo. Las ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico refuerzan el efecto del entrenamiento.

Si realiza estos ejercicios con regularidad, aprenderá a hacer sus movimientos cotidianos normales utilizando más el suelo pélvico, por ejemplo, al subir escaleras. De este modo, podrá entrenarlo también sin conos y sin dedicación específica, y ganará además fuerza tensora y vitalidad. Ya que el suelo pélvico es el centro energético del cuerpo, si lo mantiene activo mediante el tipo de movimiento correcto, rendirá más y estará de mejor humor.

Ejercicio 5: ejercicios con elevación



Posición:

sentada en un taburete o silla con el asiento recto y no demasiado blando.

Ponte un cojín o, mejor aún, un cojín relleno de huesos de cereza en la cabeza. Esto te ayudará a mantenerte erguida durante este ejercicio y a no balancear la parte superior del cuerpo. Tensa el suelo pélvico mientras exhalas y levanta un poco del suelo, lentamente, la pierna derecha. Sería fácil levantar la pierna cambiando el peso hacia la izquierda inclinando la parte superior del cuerpo. Resiste esta tentación y saca fuerzas de la pelvis para levantar la pierna. Puede ayudar empujar ligeramente con el pie izquierdo hacia el suelo y girar un poco el hombro izquierdo hacia delante. Imagínate que creces un poco cada vez que tensas el suelo pélvico y levantas el pie.

Mientras inhalas, concéntrate en volver a bajar el pie lentamente.

Ejercicio 6: subir escalones



Posición:

de pie frente a un escalón o una elevación baja y segura.

5 veces a la derecha y 5 veces a la izquierda.

Repite la secuencia completa 3 veces. A continuación, hazlo 20 veces alternando derecha e izquierda.

Colócate de nuevo el cojín relleno de huesos de cereza en la cabeza para seguir tan erguida como una reina y no te balancees hacia delante y hacia atrás con la parte superior del cuerpo. Coloca el pie derecho en el escalón.

Tensa tu suelo pélvico al exhalar y poco a poco cambia todo tu peso hacia tu pierna derecha hasta que tu pie izquierdo solo toque el suelo con la punta de los dedos. Saca mucha fuerza de la pelvis, aunque aquí, por supuesto, se usa mucho el muslo, y vuelve a crecer un poco más. Al inhalar, vuelve a cambiar tu peso hacia el pie izquierdo y bájalo.



5 veces a la derecha y 5 veces a la izquierda. Repite la secuencia completa 3 veces. Si haces el ejercicio en una escalera, sube toda la escalera concentrada y con calma.

4. RELAJACIÓN

Esto es más importante de lo que quizás piense. Para que el cuerpo pueda desarrollar los músculos una vez terminado el ejercicio, estos tienen que recibir sangre y nutrientes. La forma más eficaz de hacerlo es relajando el cuerpo. ¡Concédaselo!

Ejercicio de relajación 1: desperezarse a gusto

Hazlo como lo haría un perro o un gato:

Extiende bien los brazos, las piernas y la espalda, y estíralos con ganas. Deja que tu cuerpo decida lo que le sienta bien.



¡Concédaselo!
¡Se ha ganado una recompensa
que le haga sentir bien!



Ejercicio de relajación 2: percepción interna

Acurrúcate en la posición que más te guste y coloca las manos en la mitad inferior del abdomen. Imagínate el suelo pélvico y los órganos internos lo mejor que puedas. Por cierto, se ha demostrado que la percepción del cuerpo refuerza la eficacia del entrenamiento de los músculos. Imagínate que te hundes cómodamente en la esterilla. Tararea un tono grave en voz baja o suspira mientras exhalas. Permítete familiarizarte con esta parte de tu cuerpo con cariño. ¿Notas un hormigueo o «zumbido» abajo? ¡Estupendo!

Ejercicio de relajación 3: relajación profunda y reconfortante

Colócate una bolsa de agua caliente o un cojín relleno de huesos de cereza sobre la parte inferior del abdomen. No hay nada mejor que relajarse por completo y, además, ¡te has ganado una recompensa que te haga sentir bien!

Últimas recomendaciones, pero no menos importantes

Un consejo para llevar las ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico de Beurer: cuanto más te muevas, más agradable será para ti. Desafortunadamente, al estar de pie o sentada, los músculos del suelo pélvico tienden a relajarse. Al llevar los conos se tensan por reflejo para evitar que se salgan, pero esta tensión constante puede provocar unos ligeros calambres. Este suele ser el motivo por el que algunas mujeres no se sienten cómodas con los conos. Si, por el contrario, estás en movimiento, llevar los conos se convierte en un masaje interno. Aquí tienes algunas recomendaciones para tu día a día. Mantenerse en movimiento y con una buena postura beneficia a tu suelo pélvico tanto si llevas los conos como si no.

- Cuando tienes que estar mucho tiempo de pie, por ejemplo, al planchar o para cualquier otra actividad, es bueno adoptar la posición del paso.
- Evita enrollarte sobre ti misma en forma de «bola» al agacharte. Es preferible doblar las rodillas en posición de paso y bajar con el tronco recto.
- Si tienes que hacer cola durante un buen rato, puedes desplazar tu peso de una pierna a la otra lentamente sin que se note, lo que ayuda a tu suelo pélvico.

Acerca de mí

Como naturópata y entrenadora de suelo pélvico, trabajo en mi propia consulta en el sur de Múnich. Doy clases individuales y cursos, e imparto formación sobre el suelo pélvico para terapeutas.

En mi página web encontrará información detallada y consejos de entrenamiento gratuitos:

www.beckenboden-in-bewegung.de



Mis Libros



«Beckenboden-Training» (Entrenamiento del suelo pélvico)

con CD de ejercicios

Irene Lang-Reeves, GU

ISBN: 978-38338-4856-8

Con ejercicios sencillos y divertidos para una mayor estabilidad y conciencia corporal



«Beckenboden – wie Sie den Alltag zum Training nutzen» (Suelo pélvico: cómo utilizar la vida diaria para entrenarlo)

Irene Lang-Reeves, Nikol

ISBN: 978-3868203363

Integrar fácilmente un suelo pélvico activo en el día a día

Productos para mujeres en todas sus etapas vitales



PelviStrong

Ayudas para el
entrenamiento del
suelo pélvico



Menstrual Relax

Aparato para el alivio
menstrual



Menstrual Relax +

Aparato para el alivio
menstrual

Mi cuerpo.
Mis soluciones.



BasalControl Basic

Termómetros basales



BasalControl Smart

Termómetros basales

En Woman's Life, además de estas ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico, también encontrarás muchos productos para los ámbitos de la menstruación, el embarazo y la menopausia.

Encontrarás más información sobre la gama en el enlace siguiente:



Beurer GmbH • Söflinger Straße 218 • 89077 Ulm, Germany • www.beurer.com
www.beurer-blutdruck.de • www.beurer-gesundheitsratgeber.com • www.beurer-healthguide.com