Tabla de ejercicios de Kegel: plan de 6 semanas

Tres series al día: 10 contracciones lentas y luego las rápidas. Cada descanso dura lo mismo que la contracción. Si te saltas un día, no se reinicia nada: sigue donde te quedaste.

El plan

Semana	Posición	Contracciones lentas (×10)	Contracciones rápidas (sin sostener)
1	Acostada, rodillas dobladas	sostener **3 s** · relajar **3 s**	5
2	Acostada	sostener **5 s** · relajar **5 s**	10
3	Sentada derecha	sostener **5 s** · relajar **5 s**	10
4	Sentada derecha	sostener **8 s** · relajar **8 s**	10
5	De pie	sostener **8 s** · relajar **8 s**	10
6	De pie y durante tareas diarias	sostener **10 s** · relajar **10 s**	10



Descanso: campana abierta



Elevación: arriba y adentro

Cómo hacer una repetición

1. Encuentra los músculos: aprieta como si retuvieras un gas y cortaras el chorro de orina (una vez, para encontrarlos; no como ejercicio).
2. Eleva hacia arriba y hacia adentro, como la campana de la medusa que se recoge. Glúteos, muslos y abdomen sueltos.
3. Sigue respirando. No contengas la respiración.
4. Sostén el tiempo de la tabla y luego suelta por completo el mismo tiempo.
5. Nunca empujes hacia abajo ni pujes. Es un error frecuente.

Conviene saber

¿Te cuesta demasiado sostener la contracción durante el tiempo indicado o terminar todas las repeticiones? Repite la semana antes de avanzar.

Desde la semana 5, aprieta rápido justo antes de toser o estornudar.

Los resultados suelen tardar semanas o meses; sigue después de la semana 6.

¿Prefieres seguir el movimiento? La app Kegelia muestra cada elevación y relajación.

Consulta primero a un fisioterapeuta de suelo pélvico si tienes dolor pélvico, dolor en las relaciones, un suelo pélvico que se siente tenso o síntomas que empeoran con el ejercicio.

Información general, no consejo médico.
Los tiempos y series siguen las guías de Mayo Clinic y del NHS sobre ejercicios de Kegel.
Kegelia es una app de entrenamiento, no un dispositivo médico. **kegelia.app**

Descárgalo en el App Store

Registro

Marca un círculo por cada serie. La meta son tres al día; una también cuenta.

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Semana 1	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Semana 2	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Semana 3	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Semana 4	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Semana 5	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Semana 6	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○

¿Repites una semana o sigues después de la semana 6? Vuelve a imprimir esta página.

Notas

Semana	¿Qué cambió? (pérdidas, control, cómo te sentiste)
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Información general, no consejo médico.
Los tiempos y series siguen las guías de Mayo Clinic y del NHS sobre ejercicios de Kegel.
Kegelia es una app de entrenamiento, no un dispositivo médico. **kegelia.app**

Descárgalo en el App Store