

Fortalece tu suelo pélvico

Los músculos del suelo pélvico suelen presentar una falta de tono muscular, apareciendo problemas en la mujer.

Te presentamos ejercicios para trabajar esta zona.

Por: **Domingo Sánchez**
Fotos: César Lloreda

La práctica del ejercicio, supone para algunas mujeres, una situación de riesgo, sobretodo los ejercicios **abdominales** de alta intensidad donde se aumenta la presión intrabdominal para estabilizar el tronco. La contracción de los músculos de la pared **abdominal**, junto a la presión que ejercen los pulmones cuando se llenan de aire, aumentan la presión de la cavidad **abdominal**, en la mujer la zona mas débil suele ser el suelo pélvico, produciéndose escapes a través de los esfínteres.

Por esta razón, no solo es necesario realizar ejercicios de "**abdominales**", sino acompañarlos de un trabajo de activación de la musculatura del suelo pélvico. El problema reside en la dificultad de identificar y activar a los músculos de esta región, muchas personas no logran localizar esta musculatura y en lugar de contraer, muchas veces empujan, lo que puede incluso agravar el problema. Por este motivo, antes de intentar involucrar al **suelo pélvico** en los ejercicios de entrenamiento, se debe tener la suficiente propiocepción para controlar de forma voluntaria estos músculos y sus acciones.

Existen métodos para identificar las acciones de estos músculos como la autointroducción de los dedos o de conos vaginales ideados específicamente para este fin. Te hemos preparado esta sección dividida en dos tipos de trabajo, por una parte, la activación de las acciones musculares a través del **control de los esfínteres**, ejercicios con un alto carácter propioceptivo y posteriormente, involucrar estas acciones en **ejercicios dinámicos** donde el suelo pélvico se ve solicitado.

1. Control de los esfínteres: Los ejercicios de Kegel consistentes en la realización de contracciones activas y regulares de la musculatura del suelo pélvico, sin contraer los músculos de los muslos y **abdominales**. Prueba los siguientes ejercicios para el control de esta musculatura.

Esfínter uretral: Imagina que te estás orinado, aprieta fuerte como si quisieras parar la orina. Posteriormente relaja.

Esfínter anal: Piensa que se te van a escapar gases, contrae los músculos de alrededor del ano sintiendo como se eleva.

Una vez que eres capaz de diferenciar los diferentes músculos de cada esfínter contrae y relájalos de forma alternativa y todos a la vez.

Lo ideal es que estos ejercicios los asocies a alguna tarea cotidiana como realizarlos tomando café, conduciendo, viendo las noticias,... nadie notará que estás haciendo ejercicios de suelo pélvico.

2. Ejercicios dinámicos:

En primer lugar conviene tener un control sobre el movimiento de la pelvis. De pie bascular la cadera en su movimiento de anteversión y retroversión. Relaja los esfínteres en el movimiento de anteversión (al "sacar culo") y contrae esfínteres en el movimiento de retroversión (acercar pubis hacia el abdomen)



Sobre el fitness ball, coloca tus manos debajo de la cadera para notar el movimiento de los isquiones y musculatura del suelo pélvico. Realiza un movimiento lateral cambiando el peso de un isquion a otro.

Igual que en el caso anterior pero ahora el movimiento debe ser de delante hacia atrás



En equilibrio sobre la cadera, activa toda la musculatura abdominal para estabilizar la columna y cadera, activa la musculatura del suelo pélvico durante unos segundos. En este ejercicio es necesario realizar una respiración diafragmática y no abdominal.

Sentada sobre un balón, con la pared abdominal contraída, separa y aproxima tus piernas. Coordina el movimiento de aproximación de piernas con la activación del suelo pélvico, aprovecha también esta fase para expulsar el aire.



Con este ejercicio intentaremos coordinar el trabajo abdominal con el del suelo pélvico. Separa las piernas apoyando las rodillas y antebrazos en el suelo, contrae los músculos abdominales realizando una elevación de la zona lumbar acercando el esternón hacia el pubis al tiempo que intentamos realizar presión con las rodillas como si quisiéramos cerrar las piernas y activando los esfínteres.

Tumbada con una pelota entre tus rodillas, eleva la cadera y mantén la posición durante unos segundos activando al suelo pélvico. En este ejercicio, además de activarse el suelo pélvico, también intervendrán los músculos abdominales, paravertebrales, glúteos y aductores.



Siéntate sobre un fitness-ball y realiza botes sobre él. Al recepcionar y volver a tomar impulso, se activará los músculos del periné.

Sentada en el suelo, camina hacia delante cambiando el peso del cuerpo sobre los isquiones de la cadera. Intenta llevar la musculatura abdominal profunda y suelo pélvico activo e intenta "crecer" con la cabeza hacia arriba.



Tumbada sobre el fitness-ball coge aire llenado tus pulmones para obligar al diafragma a contraerse, posteriormente realizar presión intrabdominal activando a la musculatura abdominal reduciendo el diámetro abdominal y al tiempo acerca las piernas poniendo en acción a los músculos aductores y al suelo pélvico. Mantén esta posición unos 4 ó 5 segundos y finalmente suelta el aire y relaja abdomen y piernas.

Tumbada sobre un fitness ball y sujetando un balón entre las rodillas para involucrar a los aductores elevar las piernas. La presión del balón nos obligará a mantener contraída la zona abdominal, el movimiento de las piernas activará a glúteos e isquiotibiales. Mantener unos segundos arriba para activar el suelo pélvico.



Sentada sobre un banco o pelota, sujeta una pelota con tus rodillas. Eleva la cadera del apoyo y continúa sujetando la pelota entre las rodillas. El elevar la cadera los músculos del glúteo y musculatura paravertebral se pondrán en acción.