



Ejercicios para próstata saludable

¡Ejercicios de Kegel!

**GOOD
PROST**



www.goodprost.com - www.fsanatural.com



Ejercicio efectivo próstata: Contracciones del músculo del suelo pélvico

Las contracciones del músculo del suelo pélvico son ejercicios simples pero efectivos para **fortalecer los músculos que rodean la próstata y la vejiga**. Aquí tienes una guía detallada para realizar este ejercicio correctamente:

GUIA DETALLADA PASO A PASO:

- 1. Encuentra una posición cómoda:** Puedes realizar este ejercicio acostado, sentado o de pie, lo importante es estar relajado y concentrado.
- 2. Identifica los músculos correctos:** Para localizar los músculos del suelo pélvico, imagina que estás tratando de detener el flujo de orina o de contener gases. Los músculos que sientes tensos en esa área son los músculos del suelo pélvico.



Guia paso a paso para realizarlos con éxito

3. Contracción del músculo del suelo pélvico: Contrae los músculos del suelo pélvico de forma lenta y gradual. Evita tensar otros músculos, como los glúteos o el abdomen. Mantén la contracción durante 5 segundos.

4. Relajación del músculo del suelo pélvico: Después de la contracción, relaja los músculos del suelo pélvico durante otros 5 segundos. Respira de manera normal y relájate completamente durante este período.

5. Repeticiones y series: Comienza con 10 repeticiones de contracción y relajación del músculo del suelo pélvico en una serie. A medida que te sientas más cómodo, puedes aumentar gradualmente el número de repeticiones y series. Un objetivo recomendado es realizar de 10 a 15 repeticiones en 3 series.



Guia paso a paso para realizarlos con éxito

6. Intensidad y progresión: Comienza con contracciones suaves y ve aumentando gradualmente la intensidad a medida que fortaleces los músculos del suelo pélvico. No te exijas demasiado al principio, es importante escuchar a tu cuerpo y no forzar los músculos.





Estos son los **beneficios para tu próstata**

1. **Fortalecimiento** de los músculos del suelo pélvico.
2. Mejora del **control de la vejiga y reducción de la incontinencia urinaria**.
3. Mejora de la **función sexual y el rendimiento**.
4. Promoción de una **próstata saludable** y **prevención** de problemas prostáticos.

Recuerda que la constancia es clave para obtener **resultados óptimos**. Intenta realizar estos ejercicios regularmente, al menos tres veces por semana. Si experimentas alguna molestia o tienes dudas, es recomendable consultar con un profesional de la salud.

Si tienes alguna pregunta o necesitas más información, no dudes en contactarnos, da [clik aquí](#) y escríbenos al [whatsapp](#). Estamos aquí para ayudarte en tu viaje hacia una próstata saludable.