

4 ejercicios para hacer tus relaciones íntimas más placenteras

El Ciudadano · 13 de septiembre de 2015



*El estrés de tu vida ajetreada te puede dejar con una libido bajo o experiencias íntimas menos placenteras que puede cobrar factura en tu relación. Sin embargo, hay maneras de solventarlo mediante **ejercicios para hacer tus relaciones íntimas más placenteras**.*



Cualquier mujer que ha quedado embarazada más de una vez en tres años, podrá entender lo que la vida y el amor pueden hacer en su cuerpo. Quizás sentirse desgastadas puede llegar a ser su sentimiento por defecto. A pesar de que tu cuerpo puede hacerlo todo, y piensas que estás en buena forma, puede haber algo que falta.

Si tu núcleo ha perdido fuerza debido al embarazo, lesiones o la falta de uso, irrecupéralo! puede ser lento o no suceder en absoluto. Una fortaleza pobre desde la base puede aparecer como una postura encorvada, un dolor de espalda, y la disminución de la libido y bajo rendimiento.

4 ejercicios para hacer tus relaciones íntimas más placenteras

Aquí hay cuatro ejercicios para aumentar el tono y el flujo sanguíneo en los músculos más profundos básicos para llevar tu vida íntima de buena a excelente!

1. El Plank

 Plank

No hay mejor ejercicio para todo el núcleo que el plank. Es de bajo impacto para tu columna vertebral y trabaja los músculos de la base superior e inferior, además de los hombros y dorsales. Trabajando en esto hasta un minuto, ya sea en las manos o los antebrazos y en los pies o las rodillas, se puede hacer hasta tres veces para una excelente estabilidad general.

Ver: Plank, un ejercicio abdominal que trabaja todo tu cuerpo

2. El Puente



Acostada boca arriba con los pies en el suelo y las rodillas a 90 grados, pulsa los pies para levantar el trasero. Puedes trabajarlo hasta 100 por día. Este movimiento trabaja los isquiotibiales y glúteos y tonifica tu trasero también.

3. Diamante



El ascensor de diamante de pie y en cuclillas, implica el trabajo de tus músculos de los glúteos apretados y metiendo un poco la pelvis. Ponte de pie con las piernas ligeramente abiertas (también pueden estar juntas uniendo los pies en los talones) y los pies a 45 grados. Ahora baja las piernas en forma de diamante y levanta los talones aún con los pies a 45 grados, mantén unos segundos y baja los talones levantando de nuevo las piernas.

Esta secuencia de ejercicios es fácil de realizar y mejora tu vida sexual considerablemente debido a tu capacidad de fortalecer el núcleo.

4. Ejercicios de Kegel

Si nunca has probado un Kegel antes, se describe típicamente como apretar los músculos que paran un chorro de pipí. En una posición sentada con tu mejor postura, comienza apretando el kegel. Cuando la sientas, sostén, y deja que ese apretón tire el ombligo hasta el final en tu columna vertebral. Mantén esta posición durante 15 segundos. Toma una respiración profunda mientras sueltas y una respiración profunda a medida que comienzas de nuevo. Estás trabajando tus músculos abdominales profundos en esta posición. Puedes hacer esto 15 segundos reteniendo hasta 10 veces.

Esta secuencia sencilla tomará 10-12 minutos por día y conseguirás un núcleo más sólido y una vida sexual más fortalecida. ¿Quién no querría eso?

Vía: <http://www.lavidalucida.com>

Fuente: El Ciudadano