

Las **Bolas Kegel** son dispositivos diseñados para ejercicios del suelo pélvico. Esta zona está compuesta por tejidos y estructuras que sostienen órganos importantes como la vejiga, el útero y el recto.

Con un uso regular y progresivo, ayudan a mantener los músculos activos y tonificados, apoyando una rutina de cuidado y fortalecimiento del suelo pélvico.

Este set incluye 3 **Bolas Kegel** de diferentes pesos y 2 **Bandas de silicona** (para una o dos bolas), lo que permite crear hasta 6 configuraciones de entrenamiento y adaptar cada rutina a tus necesidades o a las recomendaciones médicas.

Un **suelo pélvico fuerte** puede ayudar a mantener una **buena postura** y una sensación de **control corporal**.



Fortalecer esta zona contribuye al **bienestar íntimo** y a **reconectar contigo misma**, especialmente en etapas como **el posparto**.

Tu bienestar íntimo también merece entrenamiento

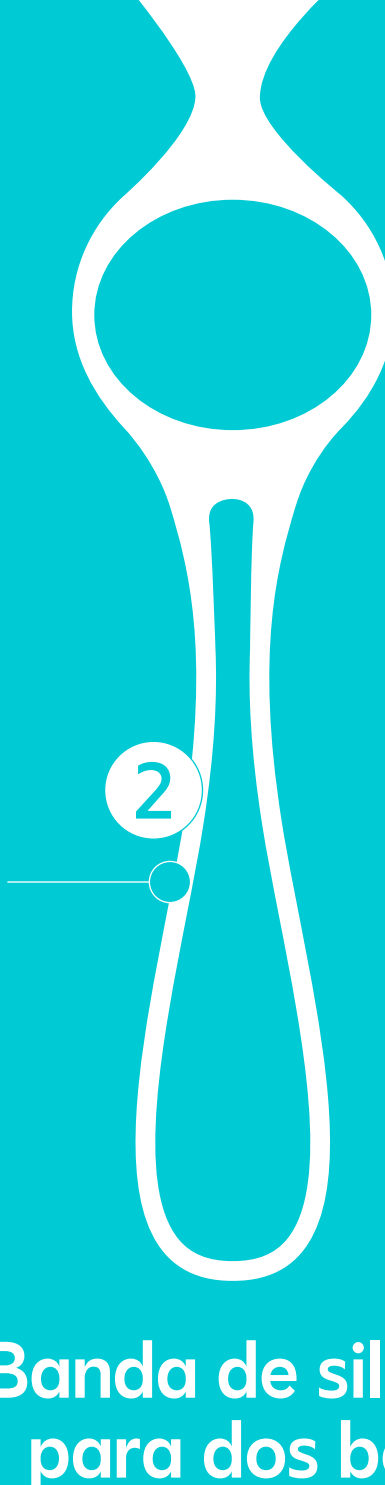
Incluir estos ejercicios como parte de tu rutina diaria ayuda a mantener hábitos de cuidado y prevención a largo plazo.

Anatomía de las Bolas Kegel

Las **Bolas Kegel** y sus **Bandas de silicona** están fabricadas con Silicona segura para uso interno, hipoalérgica, suaves y seguras para tu cuerpo. Su diseño ergonómico facilita la colocación y el retiro con total comodidad. Además, cuenta con dos opciones: para una o dos bolas, permitiendo combinar pesos y aumentar la resistencia de forma progresiva.

Bandas de silicona

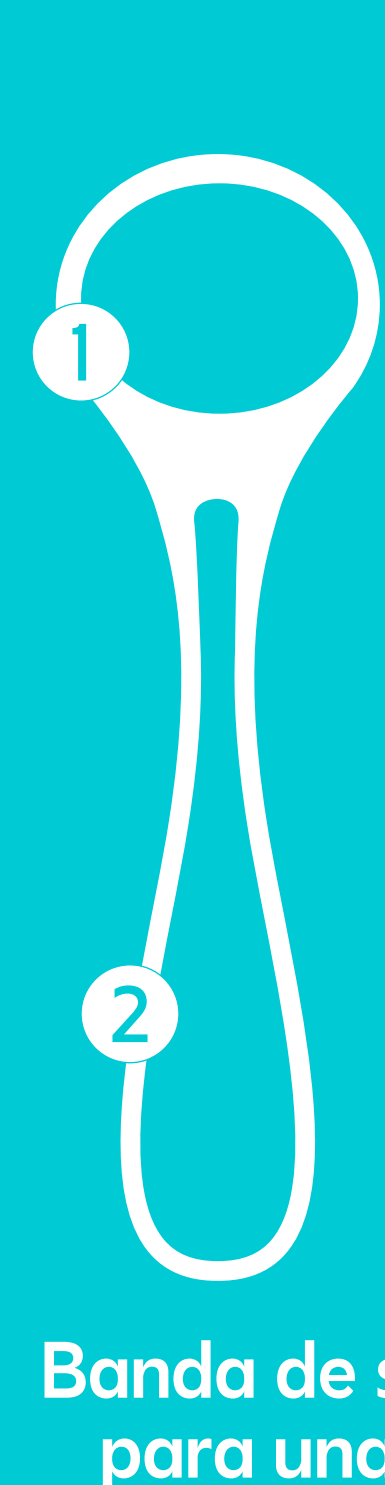
Soporte para la Bola Kegel
Mantiene la bola segura en su lugar



5.9in
15cm

Anillo de extracción
Facilita la localización y extracción

Banda de silicona para dos bolas



4.33in
11cm

Banda de silicona para una bola

Bolas Kegel



1.18in
3cm

Resistencia baja 16g



1.18in
3cm

Resistencia moderada 36g



1.18in
3cm

Resistencia alta 72g

Paso 4. Lubricar

Sostén la **Banda de silicona** con los dedos índice y pulgar, y aplica el **Gel Lubricante Íntimo Elixir*** alrededor para facilitar la inserción.

*Si no cuentas con el Gel Lubricante Íntimo Elixir, puedes utilizar un lubricante neutro a base de agua.



Paso 5. Inserción

Relaja los músculos pélvicos y adopta una posición cómoda, como en cuclillas o con una pierna ligeramente doblada. Sujeta la **Banda de silicona** con los dedos índice y pulgar e introdúcela suavemente hasta que quede bien posicionada.



Paso 6. Ejercitar

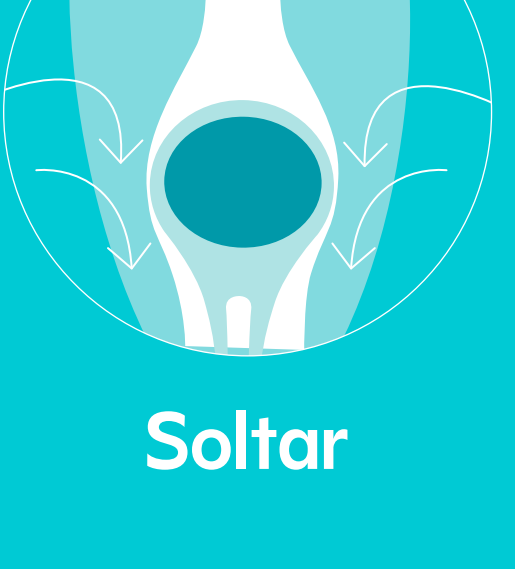
Una vez colocadas las **Bolas Kegel**, comienza con una rutina de contracciones pélvicas: contrae los músculos del suelo pélvico, mantén la tensión durante unos segundos, luego cédulas y relaja. Cambiar, hacer tareas ligeras o estar de pie, siempre y cuando te sientas cómoda. Repite este ciclo varias veces, según la recomendación de tu médico o fisioterapeuta.



Contraer



Mantener



Soltar



Relajar

***Nota importante:** Usa las Bolas Kegel durante periodos moderados y aumenta el tiempo de forma progresiva. Si experimentas molestias o incomodidad, cunta el ejercicio y retómalo solo cuando te sientas completamente bien.

Paso 7. Extraer

Al finalizar el ejercicio, para retirar, relaja los músculos pélvicos y busca una posición cómoda, como sentada o en cuclillas, y tira suavemente de la **Banda de silicona** hasta extraer por completo las **Bolas Kegel**.

Recuerda retirar con cuidado, nunca con fuerza; si sientes dolor o resistencia, detente y relaja los músculos antes de volver a intentarlo.



Paso 8. Limpiar y guardar

Lava las **Bolas Kegel** y la **Banda de silicona** con agua tibia y jabón neutro o con el **Limpiador UVA**. Enjuaga bien, seca al aire y guárdalos en un lugar limpio, fresco y seco, lejos de la luz solar directa.

*Si no tienes el Limpiador UVA, puedes usar un jabón neutro, sin fragancia, que tengas en casa.



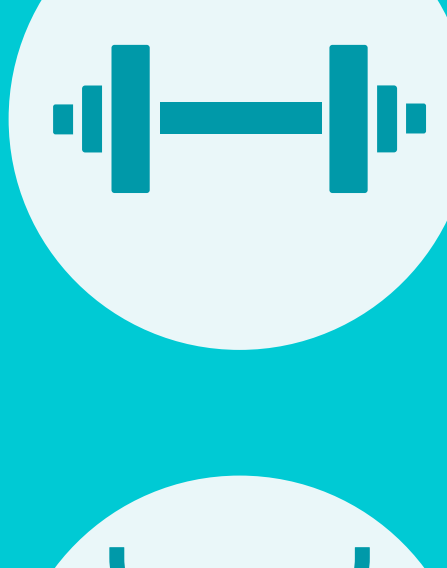
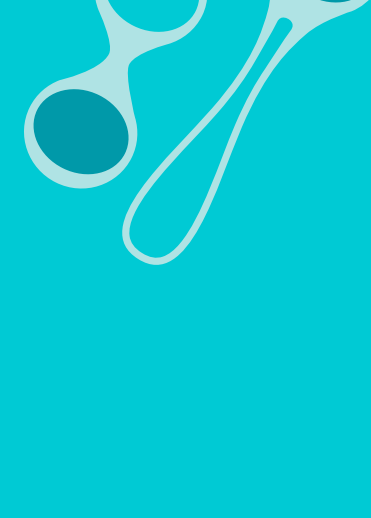
Si presentas dudas, molestias o síntomas inusuales, consulta a tu médico o fisioterapeuta para recibir la orientación adecuada y asegurar un entrenamiento seguro.

Advertencia de uso responsable

Descargo de responsabilidad: Este producto no es un dispositivo médico. No utilices las Bolas Kegel en caso de infecciones, irritación, sangrado o dolor pélvico. Suspénde su uso de inmediato si presentas molestias, dolor o sangrado. Para su mantenimiento, límpialas de manera profunda de acuerdo a las instrucciones antes y después de cada uso, guárdalas en un lugar limpio, fresco y seco, y evita exponerlas a la luz solar directa o a fuentes de calor. **Helti SAS no se hace responsable por un uso inadecuado del producto.**

Always comfortable, free and safe with UVA

Siempre cómoda, libre y segura con UVA



Promote pelvic wellness and flexibility.

Favorece el bienestar y la flexibilidad del suelo pélvico.



Encourage daily comfort and confidence.

Contribuye a tu comodidad y confianza en el día a día.



Designed to accompany your routine after pregnancy.

Diseñado para acompañarte en tu rutina después del embarazo.



Enhance your intimate experience naturally.

Contribuye a una experiencia íntima más consciente y conectada.

Follow us

Síguenos en



@uvawomen

www.uvawomen.com