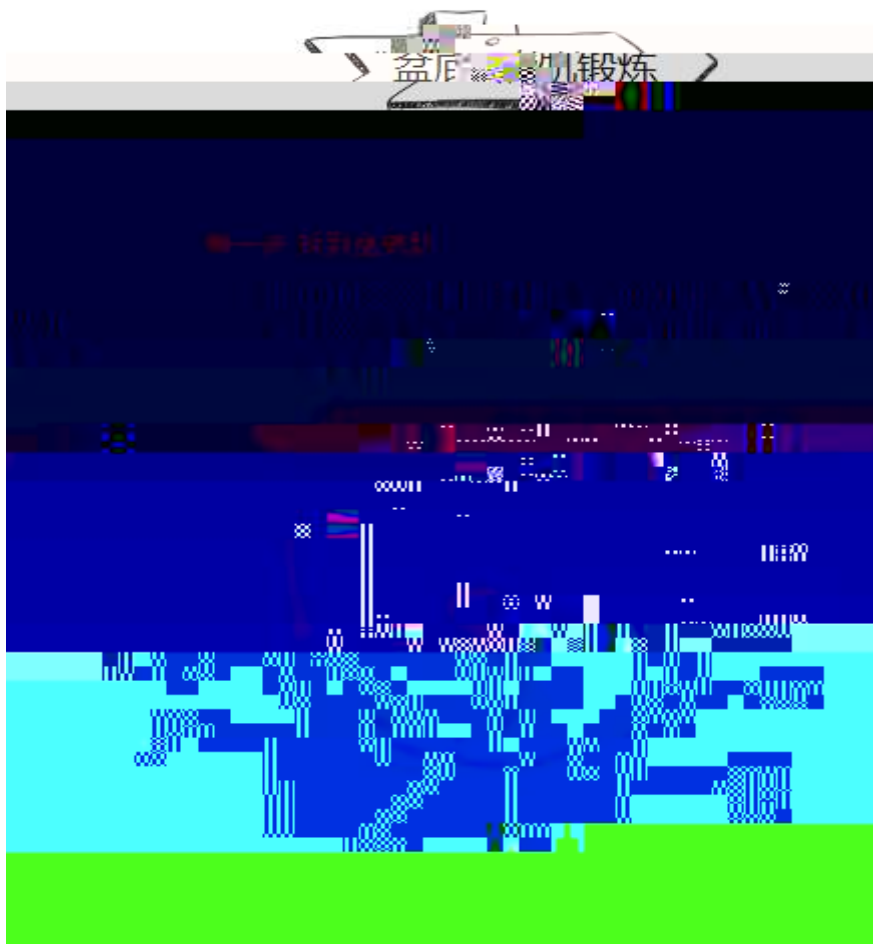


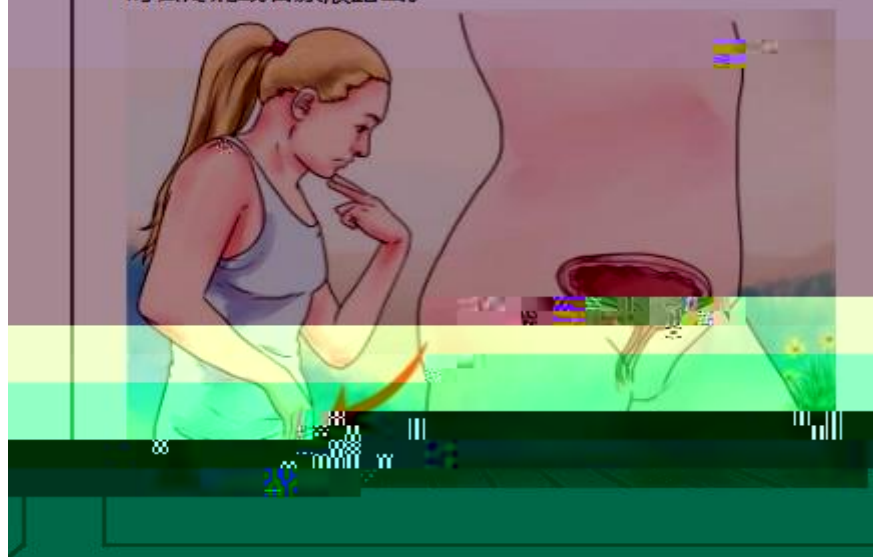
# 盆底肌锻炼

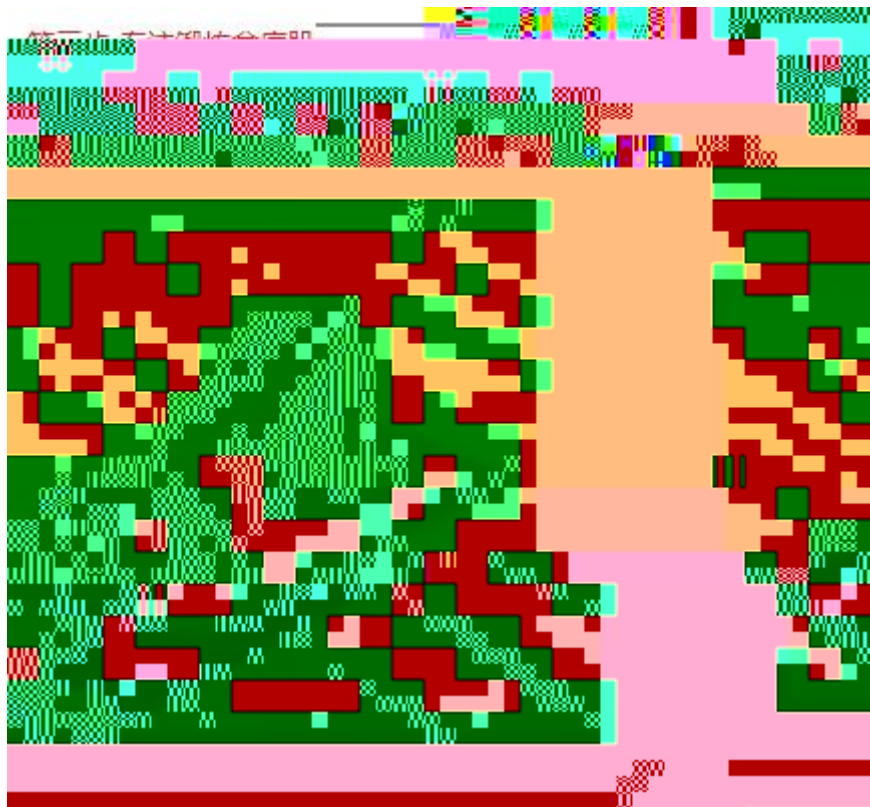
北京大学第一医院



## 第二步 排空膀胱

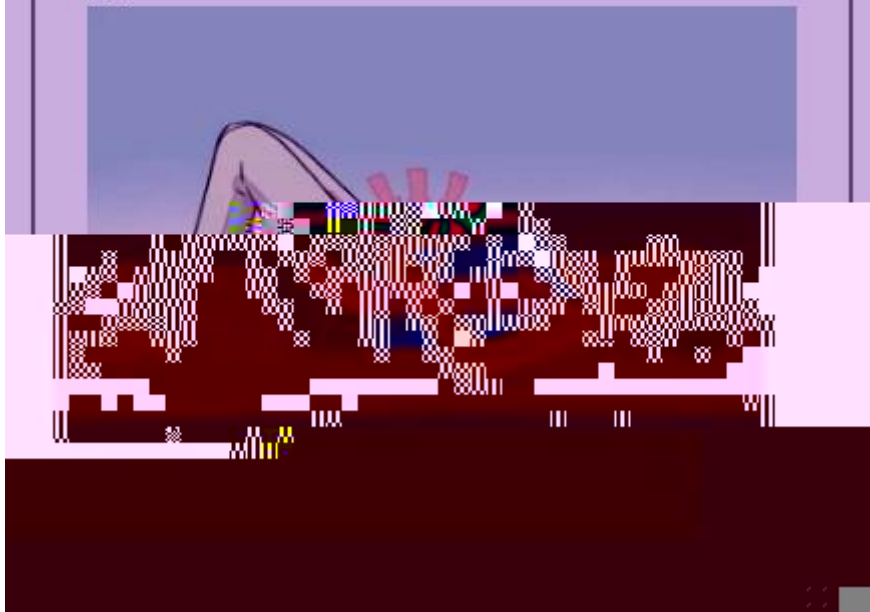
在做凯格尔运动之前，请确保排空膀胱。否则在进行运动时会疼痛或者尿液露出。

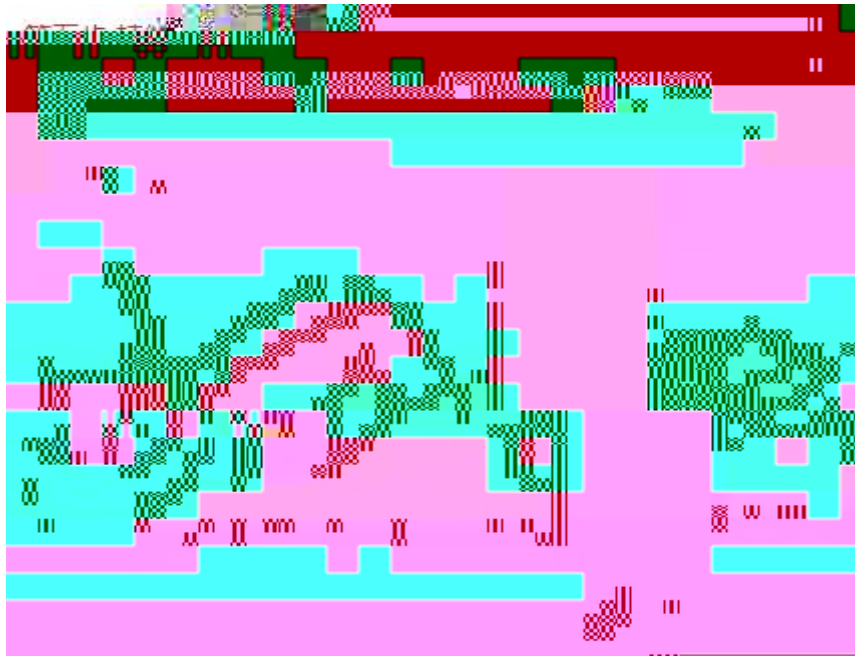




#### 第四步 快速收缩盆底肌

快速收缩：收缩1秒，放松1秒。5个为一组，每次做20组。





第六步 重包交裝

