

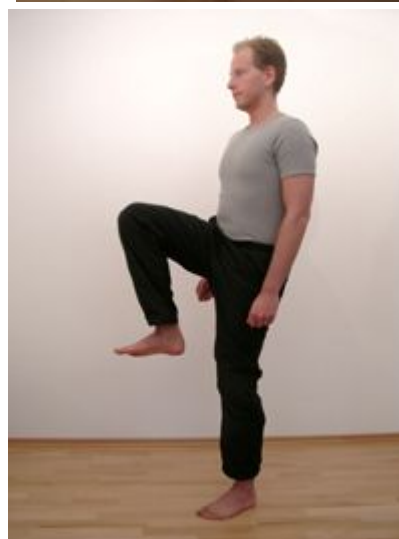
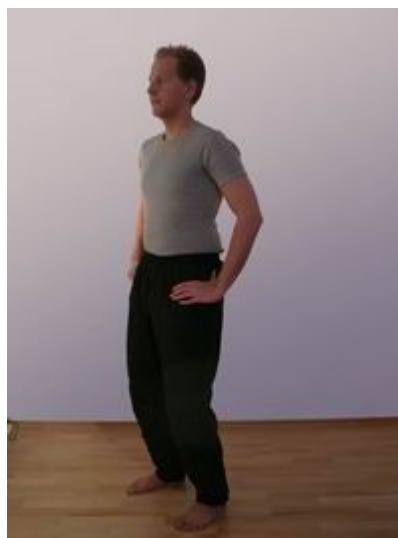
## Vienkārši vingrinājumi potences pastiprināšanai

Kā palīdz dotie vingrinājumi?

Pēc vingrinājumu veikšanas uz "potences muskuļu" darba pastiprināšanas rēķina, uzlabojas asinsapgāde dzimumlocekļa rajonā un tā piepilde ar asinīm, rezultātā uzlabojas erekcija

### Vingrinājums 1. "Parādes solis"

Jūs stāvat taisni, rokas ir nolaistas lejā - Zīm. 1 un sākat soļot maksimāli augstu paceļot ceļus un it kā piespiežot tos pie vēdera - Zīm. 2.



### **Vingrinājums 2. "Noturēt akmeni"**

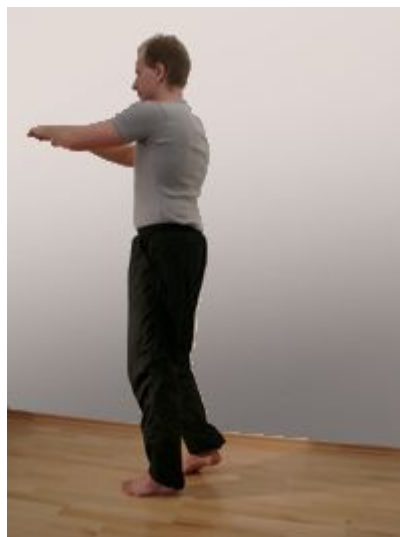
Jūs stāvat taisni, rokas uz joslas, kā pie vingrinājuma 1. Ceļi mazliet ir saliekti (!). Tagad salieciet ceļus spēcīgāk un spēcīgi piepūlējiet un atslābiniet gūžu muskuļus vairākas reizes, it-kā noturot akmeni, kurš ir saspiegts starp tiem, zīm. 3.

Iztaisnojieties neatliecot līdz galam ceļus.



### **Vingrinājums 3. "Skippings"**

Jūs stāvat taisni, ceļi mazliet ir saliekti. Sākat it kā skrējieni uz vietas, bet ne atraujot pirkstgalus no grīdas, bet tikai pēc kārtas papēžus, - ātri minaties uz vietas no kājas uz kāju un maksimāli ātri izstādot ceļgalus pēc kārtas uz priekšu. Kustas tikai ceļgali uz priekšu-atpakaļ! Vingrinājumu ir jāizpilda ar maksimālu ātrumu un sākumā ne vairāk kā viena minūte. zīm 4.



### **Vingrinājums 4. "Tilts"**

Jūs guļat uz muguras. Kā ir parādīts Zīm. 5: Ceļgali ir pussaliekti un ar pēdām balstāties uz grīdas. Rokas gar ķermeni. Ar muguru vienmērīgi pieskarties grīdai.



Tagad paceliet gurnus kā parādīts uz Zīm. 6.



### **Vingrinājums 5. "Potences muskuļi"**

Droši vien vingrinājums. Jūs gulat uz muguras kā pie vingrinājuma 4. Kājas mazliet ir izvērstas un sākat piepūlēt un atslābināt tieši "potences muskuļus". Tie atrodas iekšā starp anusu un sēklinieku maisiņu, tur kur iekšpus Jūsu ķermeņa iet dzimumlocekļa turpinājuma neredzams stobrs. Zīm. 7. Jūs varat tos just, iztaustīt ar pirkstiem sprieguma momentā.

Lai izstrādātu tos, vajag pacensties it kā sasprindzinoties nobīdīt, satuvināt anusu un sēklinieku maisiņu. Līdzīgs spriegums rodas, ja Jūs apvaldāt urināciju - pie tam gūžu muskuļi paliek atslābināti!

Izpildot šo vingrinājumu mērķis ir nevis vingrinājumu daudzums, bet spēks, ar kuru Jūs varēsiet izsaukt "potences muskuļa" spriegumu.

(šo vingrinājumu vēl sauc par dr. Kegeļa vingrinājumu)



### Vingrinājums 6. "Putekļsūcējs"

Vēl viens vingrinājums "potences muskuļu" attīstībai: Jūs sēžat uz krēsla mazliet izgāzies uz priekšu, bet pleciem jābūt taisniem. zīm 8.

Iztēlojieties, ka uz krēsla sēdekļa tika izbērti, piemēram, putraini un Jūs mēģināt domās ar saviem muskuļiem iesūkt tās sevī, izmantojot zonu starp sēklinieku maisiņu un anusu, it-kā putekļsūcējs. Atslābinieties un atkārtojiet vingrinājumu vairākas reizes. Ja Jūs veicat vingrinājumu pareizi, tad gūžu muskuļi paliek praktiski atslābināti.



Kopējas rekomendācijas: slodzi palielināt ļoti pakāpeniski, vingrinājumu daudzumu veikt pa izjūtām, sākot visu ne vairāk kā 10 katra vingrinājuma izpildījuma reizes - efektu Jūs vienalga pamanīsiet jau pēc pāris dienām un tālāk pašiem būs interese turpināt vingrinājumus.

Un ja vēl vienlaikus Jūs lietosiet dabiskus preparātus potences paaugstināšanai – pozitīvi rezultāti it garantēti!

Bet daudzi vīrieši ir slinki. Te var izpalīdzēt Krievijas zinātnieku izgudrojums – izmantojamais mājas apstākļos aparāts „EREKTRON”. Sīkāks apraksts šeit: <http://masterbiz.info/lv/erektron.htm>

Izveidots pēc vācu preses materiāliem. Vingrinājumu pamatā ir dr. Franka Zommera metodika.

**Vēlam Jums panākumus un prieku seksā!**