

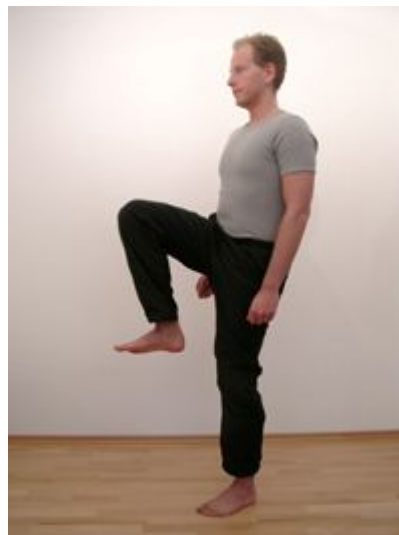
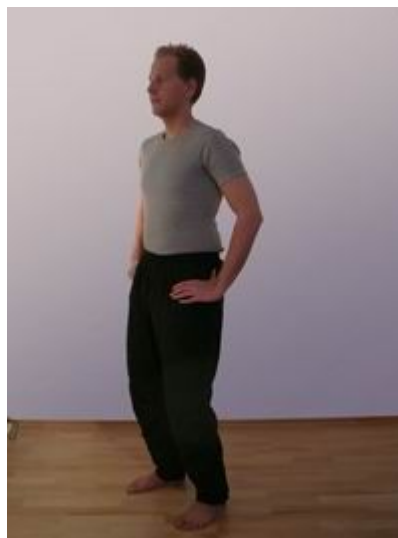
Простые упражнения для усиления потенции

Как помогают приведенные ниже упражнения?

- после проведения упражнений за счет усиления работы „мышц потенции“, улучшается кровоток в области полового члена и его наполняемость кровью, в результате принципиальной улучшается эрекция

Упражнение 1. «Парадный шаг»

Вы стоите прямо, руки опущены вниз - Рис. 1 и начинаете шагать максимально высоко поднимая колени и как бы прижимая их к животу - Рис. 2.



Упражнение 2. „Удержать камень“

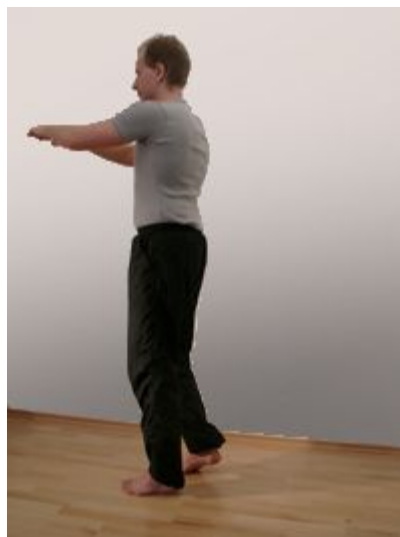
Вы стоите прямо, руки на поясе, как при упражнении 1. Колени чуть согнуты (!). Теперь согните колени сильнее и сильно напрягите и расслабьте мышцы ягодиц несколько раз, как бы удерживая зажатый между ними камень - Рис 3.

Выпрямитесь не разгибая до конца колени.



Упражнение 3. „Скиппинг“

Вы стоите прямо, колени чуть согнуты. Начинаете как бы бег на месте, но не отрывая носков от пола, а только поочередно пятки, - быстро переминаясь на месте с ноги на ногу и максимально быстро выставляя колени поочередно вперед. Двигаются только колени вперед-назад! Рис. 4. Упражнение надо выполнять с максимальной быстротой и в начале не более одной минуты.



Упражнение 4. „Мост“

Вы лежите на спине. Как показано Рис. 5: Колени полусогнуты и ступней опираетесь на пол. Руки вдоль тела. Спиной равномерно касаетесь пола.



Теперь поднимайте таз как показано на Рис. 6.



Упражнение 5. „Мышцы потенции“

Пожалуй, главное упражнение. Вы лежите на спине как при упражнении 4. Ноги чуть раздвинуты и начинаете напрягать и расслаблять непосредственно «мышцы потенции». Они находятся внутри между анусом и яичками, там где внутри Вашего тела проходит невидимый ствол продолжения полового члена. Рис. 7. Вы можете их почувствовать, прощупать пальцами в момент напряжения.

Чтобы разработать их, нужно постараться как бы напрягаясь сдвинуть, сблизить анус и яички. Похожее напряжение возникает, если Вы сдерживаете мочеиспускание - при этом мышцы ягодиц остаются расслабленными!

При выполнении этого упражнения целью является не количество упражнений, а сила с которой Вы сможете вызывать напряжение «мышцы потенции».



Упражнение 6. „Пылесос“

Ещё одно упражнение на развитие «мышц потенции»: Вы сидите на стуле чуть наклоненным вперед, но плечи должны быть расплавлены. Рис 8.

Представьте себе, что на сиденье стула была насыпана, например, гречневая крупа и Вы пытаетесь мысленно своими мышцами засосать её в себя, зоной между яичками и анусом, ну, как пылесос. Расслабьтесь и повторите упражние несколько раз. Если Вы делаете упражнение правильно, то мышцы ягодиц при этом остаются практически расслабленными.



Общие рекомендации: нагрузку увеличивать очень постепенно, количество упражнений делать по ощущениям, начиная всего не более 10 раз исполнения каждого упражнения – эффект Вы все равно заметите уже через пару дней и дальше сами войдете во вкус гимнастики.

Составлено по материалам немецкой прессы. В основу упражнений положена методика д-ра мед. Франка Зоммера.

И если вы одновременно будете принимать природные средства для усиления потенции, то положительный результат гарантирован!

Однако многие мужчины ленятся делать упражнения – в этом случае может помочь изобретение российских ученых – аппарат для домашнего использования «ЭРЕКТРОН».

Более подробно здесь: <http://masterbiz.info/erektron.htm>

Желаем Вам успехов и радости в сексе!