

Esercizi Kegel

Uomo!



- ✔ Stop Eiaculazione Precoce!
- ✔ Stop Problemi Di Erezione!

www.EserciziDiKegel.com

Esercizi Kegel

www.erezionegarantita.it

<http://www.erezionegarantita.it/corso/>

Introduzione ai Kegel

Innanzitutto un po' di storia. Devi sapere che i Kegel furono scoperti dal Dott. Arnold Kegel negli anni '40 per aiutare le donne a rafforzare la vagina dopo il parto.

Si scoprì in seguito come i Kegel fossero utili anche per gli uomini che volessero migliorare la propria vita sessuale attraverso l'allenamento e la tonificazione dei muscoli perineali (PC). Eppure, per un motivo o per un altro, molti uomini trascurano i Kegel perché purtroppo c'è sempre stata molta disinformazione al riguardo.

Quindi Cosa possono fare i Kegel per te?

- Possono aiutarti ad avere un maggior controllo sull'eiaculazione e di conseguenza diretta migliorare il problema dell'eiaculazione precoce.
- Possono "potenziare" le tue erezioni rendendole più dure e forti.
- Possono permetterti di mantenere l'erezione al massimo della sua forza per tutta la durata del rapporto sessuale.

Se vuoi mantenere in esercizio il pene per migliorare la tua vita sessuale, allora devi iniziare a fare i Kegel. Oltre a dare erezioni più rigide e durature, recenti studi dimostrano che i Kegel hanno molti altri benefici sessuali.

Ecco una lista veloce di ciò che si è scoperto riguardo gli esercizi Kegel:

- Grazie all'esecuzione dei Kegel e all'allenamento dei muscoli PC otterrai erezioni più durature
- Eseguire gli esercizi di Kegel permetterà una migliore circolazione del il flusso sanguigno nel pene e nei testicoli.
- Eseguire i Kegel settimanalmente aiuta a mantenere una prostata più sana.
- Eseguire i Kegel ti permette di correggere l'angolo dell'erezione. (Se ad esempio il tuo pene eretto non ha un adeguato angolo di erezione).
- Eseguire i Kegel permette un ingrandimento indiretto del pene. (Maggiore sarà il flusso sanguigno e migliori saranno le erezioni sia in termini di rigidità che di dimensioni).
- Eseguire i Kegel settimanalmente permetterà l'aumento del volume e la forza dell'eiaculazione.
- Eseguire i Kegel ti permette di produrre orgasmi più forti ed eiaculazioni più intense.
- I Kegel curano l'incontinenza urinaria o lo sgocciolamento (cioè quando ci sono perdite più o meno consistenti dopo l'urinazione).
- Eseguire i Kegel ti permette di aumentare il controllo che hai sull'eiaculazione. Ciò porta conseguentemente a una maggiore durata sessuale e persino orgasmi multipli.

Con tutti questi benefici, ci si stupisce di come mai ogni uomo non faccia i suoi esercizi Kegel quotidiani... dunque qual è il messaggio?

Il messaggio è quello di evitare prodotti chimici e farmaci a favore di sani e naturali esercizi per migliorare le proprie erezioni e la propria durata a letto.

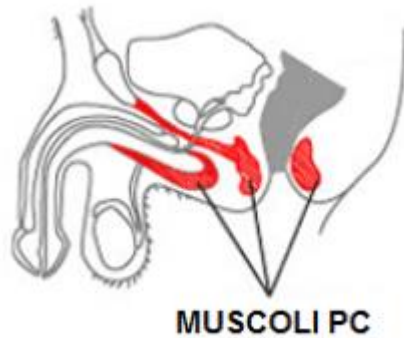
Cosa sono esattamente i “Kegel”?

I Kegel sono diversi dagli altri esercizi per il pene per il fatto che contraggono e rafforzano tutti i muscoli scheletrici – quelli alla base della pelvica (cui ci si riferisce comunemente come muscoli PC o pubococcigei o perineali).

Visto che ci sono diversi esercizi da poter fare abbiamo creato un Report (documento formato pdf) in cui ci sono tutte le routine per eseguire le diverse tipologie di esercizi.

Trovare i tuoi muscoli “PC”

Se effettui i Kegel, eserciti diversi muscoli – assieme ai muscoli PC, gli esercizi Kegel attivano i muscoli IC e BC. Per semplicità, continueremo a chiamare i muscoli della base pelvica in un solo modo: muscoli PC.



Trovare i muscoli PC è semplice. La prossima volta che urini, fermati più o meno a metà. I muscoli che usi per interrompere l'urinazione sono i tuoi muscoli PC.

Come faccio i Kegel?

Prima di eseguire una serie di esercizi assicurati di avere la vescica vuota.

Per fare i Kegel, contrai i tuoi muscoli PC quando non stai urinando. Cerca di tenere la contrazione quanto a lungo possibile.

Probabilmente non ci riuscirai per più di qualche secondo. Molti uomini non ci riescono affatto. Questo significa che i tuoi muscoli PC sono deboli.

Ma non preoccuparti, facendo qualche Kegel ogni tanto, sarai in grado di aumentare considerevolmente la forza dei tuoi muscoli PC e raccoglierne i risultati a letto.

La parte migliore dei Kegel è che non richiedono alcuna assistenza da parte di mani e gambe.

Puoi fare i Kegel ovunque e in ogni momento — in macchina, al computer, mentre corri, o persino mentre sei al lavoro.

Fai i Kegel a giorni alterni

Dato che i muscoli PC sono in effetti muscoli scheletrici, come bicipiti e tricipiti, bisogna concedergli del riposo perché crescano e prosperino.

Come per gli altri muscoli, i muscoli PC possono soffrire di un eccesso di allenamento (conseguenti a strappi o dolori).

Per evitarlo, non effettuare i Kegel ogni giorno. Invece, esegui solo tre o quattro volte a settimana.

La routine di Kegel che devi seguire

Per le prime settimane:

Fai 50 Kegel a giorni alterni. Ogni Kegel dovrebbe avere una contrazione da uno a cinque secondi, a seconda della forza dei tuoi muscoli PC.

La prima volta che esegui i Kegel, probabilmente non durerai più di un secondo o due. Con più esercizio ed esperienza, i tuoi muscoli PC diventeranno più forti e i tuoi Kegel dureranno più a lungo.

Nel tempo:

Incorpora gradualmente i Kegel nella tua routine. Arriva dai cinque ai dieci minuti al giorno di esercizi ripetuti, quattro giorni a settimana.

Questo dovrebbe essere abbastanza semplice, dato che puoi eseguire i Kegel ovunque e ogni momento.

Molti di quelli che seguono gli esercizi kegel lo fanno durante il tragitto da casa a lavoro ad esempio.

Dopo un mese circa di costante esercizio puoi provare a tenere i tuoi muscoli PC contratti più a lungo che puoi.

Ferma l'eiaculazione precoce & ottieni orgasmi multipli

Una volta che i tuoi muscoli PC saranno forti, avrai la capacità di "impedirti" di eiaculare.

Per farlo, dovrai essere in grado di mantenere una contrazione Kegel per almeno 8-10 secondi. Una volta che sarai in grado di farlo, prova questo metodo per ritardare l'eiaculazione:

- Esegui un Kegel poco prima di raggiungere il "punto di non ritorno" cioè il momento in cui senti che l'eiaculazione è imminente.
- Mantieni la contrazione per almeno 10 secondi o più.
- Dopo che il bisogno di eiaculare è passato, rilascia il Kegel e riprendi l'attività sessuale.

Se vuoi scoprire come durare più a lungo già da stanotte ti invito a leggere il nostro manuale sull'argomento, lo trovi a questa pagina:

<http://www.eiaculazionestop.it/eiaculazione-precoce-rimedi/>

- Se invece vuoi scoprire come affrontare e combattere nel modo corretto i problemi di erezione, trovi le nostre efficaci tecniche a questa pagina:

<http://www.erezionegarantita.it/corso/>

Durante questi secondi puoi ad esempio baciare la tua partner o sussurrarle parole dolci, in questo modo potrai anche non dirle che stai eseguendo un esercizio.

Troppo bello per essere vero? Invece è proprio così facile! La parte difficile è costruire i tuoi muscoli PC in modo che siano abbastanza forti da sopportare la pressione dell'eiaculazione.

Eseguire una routine di allenamento Kegel settimanale ti aiuterà inoltre a fortificare le tue erezioni ed a mantenerle a lungo.

Per imparare queste tecniche da sfruttare utilizzando i tuoi muscoli PC occorre solo un po' di pratica e dedizione. E' possibile eseguire le routine a qualsiasi età, non ci sono limiti in questo senso.

Certo, eseguire gli esercizi a giorni alterni può essere un impegno, ma il risultato finale ne vale decisamente la pena. Provaci e fatti sapere com'è andata!

erezionegarantita.it

<http://www.erezionegarantita.it/corso/>



**ASPETTA! Qui Ci Sono Alcune Risorse
Utili Per Te. Dacci Un'Occhiata!**



Hai Problemi Di Erezione O Vuoi Potenziare Le Tue Erezioni?

⇒ [Clicca qui adesso per scoprire tutto!](#)





**Soffri Di Eiaculazione Precoce O
Vorresti Durare Di Più A Letto?**

⇒ [Clicca qui adesso per scoprire tutto!](#)

Note Di Responsabilità

Questo Report digitale compie ogni sforzo possibile per mantenere l'accuratezza delle informazioni sul sito, ma non può accettare la responsabilità per qualunque pregiudizio, perdita o danno che possa derivare dall'uso di queste informazioni. Il materiale contenuto in questo e-book viene offerto con la sola intenzione di offrire un servizio di informazione pubblica riguardante gli esercizi di Kegel e altri argomenti ad essi collegati. Questo libro non ha controllo diretto o indiretto sull'accuratezza o la natura delle fonti presentate all'interno del materiale, anche se cerchiamo di utilizzare come fonti solo materiale sicuro e valevole. Tutte le informazioni sono offerte con il solo intento di dare un servizio pubblico di informazione – il processo decisionale dovrebbe essere confermato da uno specialista esterno. Queste informazioni non intendono sostituirsi al consiglio professionale del medico. Richiedete sempre il parere del vostro medico di base o di un altro specialista qualificato prima di sottoporvi a qualunque nuovo trattamento o per qualunque dubbio possiate avere riguardo il vostro stato di salute. L'autore non è responsabile per l'uso scorretto delle informazioni contenute nel testo. Le informazioni contenute in questo e-book sono per scopi informativi. Non è inteso come un parere professionale o una raccomandazione sul come agire.

Note di Copyright

Questo è un Report o libro gratuito. NON hai il diritto di venderlo o modificarlo ma puoi condividerlo con chi credi possa essere utile.

