

MÄNNER

GESUNDHEIT

Übungen zur Verbesserung
der sexuellen Leistungsfähigkeit
(spezielle Durchblutungsübungen)





Übungen zur Verbesserung der sexuellen Leistungsfähigkeit (spezielle Durchblutungsübungen)

WELCHE TRAININGSFORM IST DIE RICHTIGE?

Man kann zur Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Penis verschiedene Ausdauersportarten wie Rudern, Laufen, Treppensteigen (Steppen) und Fahrradfahren zum Intervalltraining heranziehen.

Beim Fahrrad zeigte nur die Verwendung eines Liegefahrrades den gewünschten therapeutischen bzw. präventiven Effekt. Beim normalen Straßenfahrrad, auf dem Ergometer und insbesondere beim Rennrad, mit seinem sehr harten Sattel, kommt es sogar zu einer Abnahme der Sauerstoffversorgung des Penis. Dies liegt daran, dass die Spitze des hierbei gebräuchlichen Sattels die Blutversorgung zum Penis abdrückt. Die Benutzung solch harter Sättel sollte darum vermieden werden.

Wir wählen die Trainingsform des läuferischen Intervalltrainings.



**KOSTENLOSE
ÜBUNGEN**

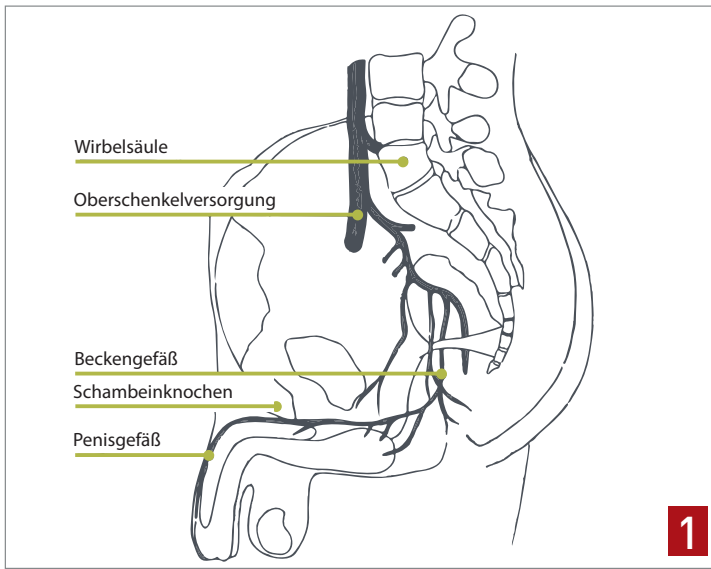
**TRAININGSPROGRAMM AUF
www.maennergesundheit.info**

Potenz und Durchhaltevermögen werden insbesondere durch eine trainierte Beckenboden-Muskulatur und eine gute Durchblutung des Penis erreicht. Beides lässt sich mit nur wenigen Minuten Training am Tag erreichen.



HIER FINDEN SIE WEITERE KOSTENLOSE ÜBUNGEN

Schaut man sich die Gefäßversorgung des Penis an (Zeichnung 1), erkennt man, dass alle penilen Gefäße von größeren Blutgefäßen abgehen, die in ihrem weiteren Verlauf für die Blutversorgung der Oberschenkelmuskulatur verantwortlich sind. Bei sehr hartem Training der Oberschenkelmuskulatur kommt es zur Umverteilung des Blutes zugunsten der beanspruchten Muskeln. Nach Beendigung der Belastung werden dann alle Gefäße wieder geöffnet, was zu einer überschießenden Durchblutung des äußeren Genitales führt. Dieser Effekt tritt aber nur bei einer gezielten Oberschenkelbelastung auf.



Wenn es um eine Verbesserung der Potenz bei vorliegenden Erektionsproblemen geht, empfiehlt es sich immer einen Facharzt aufzusuchen, der eine gründliche Diagnose der Ursachen vornimmt und ein individuelles Therapiekonzept entwickelt. Sprechen Sie uns gerne an: info@maennergesundheit.info

ÜBUNG: SKIPPING



Das Skipping ist eine Übung, die Sie leicht zu Hause durchführen können – ganz ohne zusätzliche Hilfsmittel. Nach unseren wissenschaftlichen Untersuchungen ist das Skipping eine wunderbare Methode, um zu Ihrem Ziel zu gelangen.

WOZU?

Sie trainieren die Durchblutung Ihres Penis, was zu härteren und besseren Erektionen, einem besseren Durchhaltevermögen und positiven Umbauprozessen in der Gewebezusammensetzung führt und den Alterungsprozess verlangsamt.

SO GEHT'S LOS

Stellen Sie sich schulterbreit gerade hin, beugen Sie sich mit geradem Rücken leicht nach vorn und strecken Sie Ihre Arme lang aus, sodass sich die Fingerspitzen Ihrer Hände berühren. Dabei sollten Sie darauf achten, dass Ihr Hinterkopf aufgerichtet ist.

RICHTIG SO

Nun ziehen Sie die Knie abwechselnd so schnell wie möglich hoch und drücken sich dabei immer wieder kräftig vom Boden ab. Bleiben Sie dabei auf der Stelle.

**DIE RICHTIGE
BELASTUNGS-
INTENSITÄT**

**EMPFEHLUNG:
HERZFREQUENZ-
MESSER**

Beim Skipping spielt Ihre individuell bestimmte Herzfrequenz eine wichtige Rolle, um positive Effekte zu erhalten. Je nach Ihren Fortschritten im Training müssen Sie die Belastungsintensität immer wieder neu angleichen. Die Belastungsintensität wird über die Trainings-Herzfrequenz gesteuert. Insgesamt benötigen Sie die Werte Ihrer Trainings-Herzfrequenz für die Belastungsintensitäten für 40, 50, 60, 70, 75, 80 und 90 Prozent.

Die unterschiedlichen Belastungsintensitäten müssen Sie entsprechend durchführen, um die maximale Durchblutung Ihres Schwellkörpers zu erreichen und entsprechende gewebliche Strukturen positiv zu beeinflussen. Auf www.maennergesundheit.info/puls.html finden Sie einen Rechner, um die Herzfrequenzen für die entsprechenden Intensitäten auszurechnen.

Bitte lassen Sie sich auf dieses herzfrequenzgesteuerte Training ein. Hierzu benötigen Sie einen Herzfrequenzmesser. Das Gerät wird dafür Sorge tragen, dass der Erfolg nicht lange auf sich warten lässt. Die Investition lohnt sich allemal. Anhand von den vier Beispielen in der Tabelle möchte wir Ihnen das Prinzip näherbringen.

Training	Beispiel 1	Beispiel 2	Beispiel 3	Beispiel 4
Intervalle in Sekunden	2 x 30 Sekunden	3 x 30 Sekunden	3 x 30 Sekunden	3 x 30 Sekunden
Intensität	60 %	70 %	80 %	90 %
Intervallpause	Solange bis Ihre Herzfrequenz auf 40 % Ihrer persönlicher Belastungsintensität gesunken ist			

- Beispiel 1 ist für den Anfänger gedacht. Sie dürfen sich erst einmal an das Skippings-Intervall-Training gewöhnen. Die Intensität ist mit 60 Prozent niedrig gewählt. Sie machen erst einmal nur 2 Intervalle, in denen Sie die Skippings für jeweils 30 Sekunden durchführen.
- Anhand der weiteren Beispiele wird deutlich, dass die Intensitäten während der Skippings-Belastung signifikant erhöht werden.
- Beispiel 4 eignet sich für Fortgeschrittene. Hier führen Sie drei Intervalle à 30 Sekunden durch. Die Intensität liegt dann schon bei 90 Prozent.

**GREIFEN WIR
NOCH EINMAL
BEISPIEL 1 AUF:**

Nachdem Sie 30 Sekunden lang ein Skippings mit einer Intensität von 60 % durchgeführt haben, erfolgt die Intervallpause (aktive Pause). Sie können jetzt Ihre Beine ausschütteln oder ein paar Schritte gehen. Dabei nicht den Herzfrequenzmesser aus den Augen verlieren. Wenn die Herzfrequenz auf etwa 40 % Ihrer persönlichen Belastungsintensität gefallen ist, beginnen Sie mit dem nächsten Intervall. Auch hierbei sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihre vorgegebene Belastungsintensität erreichen.

