

# Jak wzmocnić i powiększyć penisa domowymi metodami?

wydane przez:

**Penis.com.pl**  
nr 1 w sprawie męskich spraw

<http://www.penis.com.pl>

..... wydanie pierwsze, Katowice, maj 2005

## Spis treści

- 2 --- O ćwiczeniach**
- 5 --- Budowa penisa**
- 6 --- Mierzenie penisa**
- 8 --- Ćwiczenia**
- 8 --- *Rozgrzewka*
- 9 --- Wake Up Cloth
- 10 --- Stretching BloodFlow
- 11 --- *Ćwiczenia Long Shlong*
- 12 --- Long Shlong
- 13 --- Long Shlong Heli
- 15 --- Pressured Long Shlong (Long Shlong z naciskiem)
- 16 --- *Ćwiczenia wydłużające*
- 17 --- Double Hand (dwie ręce)
- 18 --- Power Stretch (mocne rozciąganie)
- 19 --- Sit Down Stretch (naciąganie na siedząco)
- 20 --- *Metoda Jelq i jej odmiany*
- 21 --- Standard Jelq
- 22 --- Jelq & Hold
- 23 --- Advanced Jelq
- 24 --- *Ćwiczenia na obwód*
- 26 --- *Kontrola wytrysku*
- 27 --- PC Flex Basic (podstawowe)
- 28 --- Long PC Flex
- 29 --- PC Squeeze & Hold (ściśnij i przytrzymaj)
- 30 --- PC Weighting (obciążanie)
- 31 --- Dodatkowe ćwiczenia**
- 31 --- *Prostowanie zakrzywień*
- 32 --- The Curved Jelq
- 33 --- *Rekonstrukcja napletka*
- 34 --- Foreskin Restoration
- 36 --- *Techniki zaawansowane*
- 37 --- Needling
- 38 --- Testicle Treats
- 39 --- Koniec programu**
- 41 --- *Program dla początkujących*
- 42 --- *Program dla średnio zaawansowanych*
- 43 --- *Program dla zaawansowanych*

## O ćwiczeniach

### Ćwiczenia

W sieci można znaleźć coraz więcej zestawów ćwiczeń penisa. Wszystkie opierają się w zasadzie na tym samym. Różnią się tylko tym, że niektóre z nich są płatne, a niektóre darmowe. Zdecydowaliśmy się opublikować własną wersję ćwiczeń w postaci e-booka. **Zezwalamy na kopiowanie, co więcej – zezwalamy również na... sprzedaż niniejszej publikacji!!! Tak, możesz sprzedać komuś tego ebooka i zachować 100% zarobionych pieniędzy. Pod warunkiem, że nie zmienisz jego treści, ani formy.** Jest jeszcze inny sposób na to by zarobić na nim jeszcze więcej. Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronach [www.penis.com.pl/pp](http://www.penis.com.pl/pp)

### Czy to działa?

Żeby być szczerym muszę powiedzieć, że ćwiczeniami bywa BARDZO różnie. Podobnie jak z treningami innych mięśni. Jedni szybko zdobywają sportową sylwetkę – inni pracują nad tym latami, a efekty są i tak dalekie od wymarzonych. Wszystko zależy od Twojej wytrwałości – i tego jak jesteś zbudowany. Dlatego też zdecydowałem się rozdáwać tego e-booka zupełnie za darmo. Po prostu nie chcę sprzedawać czegoś, co raz działa a raz nie. Natomiast co Ty zrobisz – to już zależy tylko i wyłącznie od Ciebie.

Tym którym zależy na większym prawdopodobieństwie skuteczności i **lepszycy efektach** niż mogą dać ćwiczenia, polecam extendery i/lub pompki próżniowe. Owszem – jest to drogie rozwiązanie, ale nie wymaga tyle czasu co ćwiczenia, daje znacznie większą skuteczność i przede wszystkim gwarancję efektu potwierdzoną przez niezależnych specjalistów (np. PenisPlus był rekomendowany przez niemiecką wersję znanego nam wszystkim magazynu MensHealth). Zapewnia nam to 99,9% skuteczności. Napisałem 99,9% ponieważ wyjątki czasem się zdarzają. Przyznaję – w ciągu ponad roku działalności na polskim rynku - jeden mężczyzna zwrócił się do mnie z informacją że nie jest zadowolony z efektu jaki dało mu zakupione urządzenie, ale udało nam się osiągnąć kompromis :) Więcej o alternatywnych metodach powiększania możesz znaleźć w serwisie [www.penis.com.pl](http://www.penis.com.pl)

### Czy wielkość ma znaczenie?

Zapytaj jakąkolwiek kobietę, a odpowiedź jaką otrzymasz będzie brzmiała: „Oczywiście, że nie”. Jeżeli jest to więc prawdą, to dlaczego dzieje się tak, że kobiety wciąż żartują na temat wielkości penisa i chwala się, gdy ich partner ma dużego członka. Twierdzą także, że seks jest lepszy z większym penisem. Nic dziwnego, że my – mężczyźni jesteśmy trochę zagubieni. Zdecydowaliśmy się na przeprowadzenie własnego sondażu, żeby sprawdzić czy tak naprawdę wielkość penisa ma znaczenie. Zapytaliśmy kobiet i mężczyzn, którzy mieli doświadczenia zarówno z dużymi jak i mniejszymi członkami. Poniżej znajdziesz szczerę, wiarygodną wypowiedź i uwagi, które są rezultatem tego, czego się dowiedzieliśmy. Przygotuj się na szok. Czy wielkość ma znaczenie? – Wszystkie ważne pytania znajdziesz na [Penis.com.pl](http://Penis.com.pl). Zmora wielu mężczyzn – Czy jestem wystarczająco duży? Czy mogę zaspokoić partnerkę? Co tak naprawdę myślą kobiety? SZCZERZE? Czy w ogóle je to obchodzi? Co sprawia, że seks jest dobry? Poszukaliśmy i znaleźliśmy odpowiedzi na te pytania. Poniżej publikujemy dwie najciekawsze...



## O zdanie na ten temat zapytaliśmy dwie kobiety...

**Magda Samosionek**, 27, mieszka w Warszawie, jest urzędniczką, nie jest zamężna. Jej pasją są wina i mężczyźni (dokładnie w tej kolejności!!!). Miała ponad 30 partnerów.

“Seks jest niezwykle istotną częścią mojego życia. Mój zawód jest bardzo stresujący, pracuję długo. Seks jest więc doskonałym ujściem dla stresu i napięcia. Nie mam czasu na stały związek. W pracy zajmuję wysokie stanowisko, więc uwielbiam dla odmiany być zdominowana przez mężczyznę, który jest pewny siebie i swojego ciała. Niestety większość mężczyzn nie posiada tej cechy, ani też właściwego rozmiaru penisa.

Wielkość penisa ma dla mnie bardzo duże znaczenie. Niestety. Ostatnio spałam z mężczyzną, miał na imię Tomek, był szalenie przystojny itd., jednak jego penis był najmniejszym penisem jakiego kiedykolwiek widziałam. Gdy go zobaczyłam nie mogłam powstrzymać się od śmiechu. Gdy było po wszystkim poszłam do łazienki i dokończyłam zaspokajając się sama – niezbyt wymarzona sytuacja. Jednak z mężczyznami o średniej wielkości penisach idzie mi całkiem nieźle, zależy co się z tym zrobi. Raz spałam z mężczyzną po konferencji businessowej – orgazm był niesamowity.

Może wydawać się, że jestem płytka, ale moim zdaniem nie ma sensu mieć nieudanego życia seksualnego – mogłabym przecież sama zadowalać się gdyby była taka potrzeba. Według mnie mężczyźni z większymi penisami są znacznie lepszymi kochankami. *Mają oni znacznie wyższy poziom pewności siebie*, co samo w sobie działa stymulująco. Taki partner z pewnością wie czego chce i jest w stanie mnie zadowolić.

Długość nie jest dla mnie najważniejszym czynnikiem, liczy się grubość. Nigdy nie zapomnę Roberta, który miał penisa długiego na 20cm, ale za to najchudszy i najwęższy jakiego kiedykolwiek widziałam. Miało to też odzwierciedlenie w krótkim stosunku. Duży obwód zazwyczaj wskazuje na mocnego, elastycznego penisa, a co za tym idzie na lepszy i dłuższy stosunek. Na pewno w wielu wypadkach dobry seks zależy od tego co mężczyzna potrafi zrobić ze swoim penisem, jednak duży penis to tak zwane „dobre pierwsze wrażenie”, a od tego bardzo wiele zależy.”

**Ania Kania**, 31, także mieszka w Warszawie. Jest prawnikiem, mieszka ze swoim chłopakiem od 7 lat. Mówi o tym, w jaki sposób seks wpływa na ich związek...

“Paweł i ja jesteśmy ze sobą od dawna. Jest nam razem dobrze, ale nie sądzę, że się pobierzemy, małżeństwo po prostu do nas nie przemawia. Nie wszystko jednak zawsze było takie piękne. Zajęło nam to wiele czasu zanim nasz seks osiągnął obecny standard.

Od czasu gdy po raz pierwszy spaliśmy ze sobą, okazało się, że mam znacznie większe potrzeby seksualne niż Paweł – czasami po prostu nie był zainteresowany seksem. Miało to wpływ na nasz związek – zaczęłam wątpić w jego miłość. Oboje zdecydowaliśmy, że trzeba coś z tym zrobić, w innym wypadku nasz związek rozpadłby się w krótkim okresie czasu. Bardzo dużo rozmawialiśmy o naszym problemie, okazało się, że Paweł nie czuł się wystarczająco pewnie – obawiał się, że jego członek jest za mały. Zgodziłam się z nim w kwestii pewności siebie, ale z jego wielkością – prawie 19cm – nie miał się czego wstydić. Paweł zdecydował się wziąć sprawy w swoje ręce. Oznajmił mi, że nie będziemy się kochać przez 4 tygodnie. W tym czasie używał urządzenia rozciągające i wykonywał ćwiczenia wzmacniające penis, które w rezultacie miały dać mu więcej pewności siebie. W pierwszej chwili, przyznaję, miałam wątpliwości. Brzmiało to tak, jakby znalazł pretekst na unikanie seksu. Chodziło jednak o mój związek, który wisiał na włosku, a nie chciałam stracić mężczyzny, którego kochałam. Po 4 tygodniach wznowiliśmy stosunki. Zmiana była niesamowita. Penis Pawła był znacznie większy, wyglądał na silniejszy. Stał się pewny siebie. Cieszyliśmy się tym i nigdy nie powracamy do tamtego czasu.

Nasze życie seksualne jest teraz niesamowite. Nadal nie wiem jakie ćwiczenia Paweł wykonuje (wykonuje je do dziś, urządzenie odłożył po 5 miesiącach), ale szczerze mówiąc wcale nie chcę wiedzieć, ważne jest to, że zmieniły one nasz związek. Nigdy nie przypuszczałam, że seks może mieć tak duże znaczenie dla mojego związku, cieszę się, że udało nam się rozwiązać problem nim było za późno”.

## ***Budowa penisa***

Istotne jest, aby znać budowę penisa i wiedzieć jak oddziałują na niego te ćwiczenia. W pewnych miejscach tej instrukcji będziemy odnosić się do przykładów znajdujących się poniżej. Z pewnością wiesz jak wygląda penis, a przynajmniej mam nadzieję, że dostrzegłeś ten obiekt zwisający pomiędzy twoimi nogami. Przeczytaj i przestuduj dokładnie poniższe instrukcje.

Nasz program nauczy cię jak wytrenować Corpora Cavernosa (ciało jamiste) i Corpus Spongium (ciało gąbczaste). Podczas erekcji twój mózg uwalnia hormon, który powoduje napływ krwi do penisa, która z kolei wypełnia tkanki erekcyjne. Z tego wynika, że wielkość twojego penisa ograniczana jest przez powierzchnię ciał jamistych, które wypełniają się krwią do maksimum. Dobrą wiadomością jest to, że opracowaliśmy techniki pozwalające na zwiększenie ilości krwi, jaka może pomieścić się w ciałach jamistych. Oznacza to, że twój penis stanie się grubszy i dłuższy.

**Twój penis nie był nigdy ćwiczony, jest więc słaby i wątkły.** Nasz program skupia się na przestrzeniach docelowych i polepsza kondycję penisa. Nasz program działa nie tylko na ciała jamiste, aby zwiększyć długość penisa, ale także na ciała gąbczaste, aby zwiększyć grubość penisa i dać twarde erekcje ze zwiększonymi doznaniem. Gdy penis zostanie odpowiednio wytrenowany, mężczyzna będzie w stanie kontrolować wytrysk, a także będzie zdolny do wielokrotnych orgazmów.

- Corpora Cavernosa ma określoną wielkość a przez to ogranicza wielkość twoich erekcji
- Nasze UNIKALNE ĆWICZENIA sprawiają, że krew napływając do wszystkich miejsc w ciele jamistym będzie je rozciągać i powiększać, działając jak swoisty trening sportowy. Rozciąganie sprawia, że ciała jamiste ulegają rozerwaniu, a następnie zrastają się tworząc większe przestrzenie.
- Po 2 tygodniach penis stanie się znacznie silniejszy i większy w obwodzie i długości, ale to dopiero początek.
- Po miesiącu twoje erekcje będą twarde jak skała, a twoja wytrzymałość seksualna lepsza, ponieważ będziesz w stanie kontrolować wytrysk; nigdy więcej nie zostaniesz nazwany krótkodystansowcem przez swoją partnerkę.
- Po 2-3 miesiącach twój penis stanie się większy zarówno w czasie spoczynku jak i w stanie wzwodu, teraz możesz zakończyć program, bo twój członek pozostanie już taki na zawsze.

## Mierzenie penisa

Najpierw zmierz wyjściową wielkość penisa zarówno w stanie spoczynku jak i w stanie wzwodu. Radzimy notować sobie przyrost. Pamiętaj podczas mierzenia o tym, aby zaokrąglić dane w dół, tak abyś nie twierdził później, gdy doświadczysz przyrostu, że jest on wynikiem nieprawidłowych pomiarów.

### Mierzenie długości w stanie spoczynku

Długość penisa w stanie wzwodu może być zależna od wielu czynników, takich jak np. temperatura. Może to oznaczać, że w zależności od warunków w jakich dokonujesz pomiarów możesz otrzymywać różne rezultaty. Przyrost penisa w stanie spoczynku to pierwsze rezultaty naszych ćwiczeń, jakie będziesz mógł zobaczyć. Dlatego też ważne jest, abyś prawidłowo zmierzył penis. Ułatwiamy to podając standardowy sposób mierzenia członka. Aby prawidłowo zmierzyć penis, musisz zmierzyć go z boku. Stań wyprostowany i wyciągnij penis przed siebie (nie rozciągaj go), członek powinien być ułożony równolegle do podłogi. Przyłóż linijkę do boku penisa, tak aby lekko opierała się ona o kość łonową. Linijka i penis powinny być ułożone równolegle (jak pokazano na zdjęciach). Zmierz dokładnie długość penisa do jego końca (w milimetrach) a wyniki.



Mierzenie penisa podczas spoczynku



Mierzenie penisa podczas spoczynku



Mierzenie penisa podczas spoczynku

### Mierzenie penisa podczas erekcji

Długość penisa w stanie wzwodu interesuje mężczyzn najbardziej. Najlepszym sposobem także w tym przypadku jest wykonanie pomiarów z boku. Jest to standardowa metoda używana przez naukowców w celu ustalenia średniej długości penisa, która wynosi 15,5 – 16cm w stanie wzwodu. Najpierw upewnij się czy osiągnąłeś 100% erekcję. Przytrzymaj penis jedną ręką, a drugą przyłóż do niego linijkę, ma ona opierać się o kość łonową. Zapisz dane w milimetrach. Ważne jest aby nie wyolbrzymiać wyników, lepiej będzie jeżeli je zaniżysz. Wyolbrzymienie wyników może prowadzić do utracenia motywacji do dalszych ćwiczeń. Zdjęcia pokazują najpierw prawidłową metodę, a następnie pokazana jest metoda błędna. Upewnij się, że postępujesz według tej właściwej. Zmierz penis do samego końca. Zapisz wyniki.



Mierzenie penisa podczas erekcji



Mierzenie penisa podczas erekcji



Niewłaściwa metoda

### Mierzenie obwodu w stanie spoczynku

Mierzenie obwodu może stanowić duży problem, ponieważ wielu mężczyzn ma różną grubość penisa w zależności od miejsca trzonu. Według standardowej metody pomiaru należy dokonać dokładnie w połowie długości trzonu. Gdy penis znajduje się w stanie spoczynku, przytrzymaj go przed sobą, a następnie owiń wokół niego taśmę mierniczą. Nie ściskaj taśmy zbyt mocno. Pamiętaj, aby przy dokonywaniu następnego pomiaru ścisnąć w ten sam sposób. Średni obwód penisa w stanie spoczynku wynosi 7,5 – 10cm. Model z naszych zdjęć posiada dużego penisa w stanie spoczynku, prawdopodobnie jest zatem, że twój penis będzie mniejszy. Zmierz swój członek, wynik zapisując w milimetrach, zapisz wyniki.



**Mierzenie obwodu w stanie spoczynku**



**Mierzenie obwodu w stanie spoczynku**



**Penis nie znajduje się w stanie spoczynku w 100%**

### **Mierzenie obwodu penisa w stanie wzwodu**

Najpierw upewnij się czy osiągnąłeś 100% erekcję. Przytrzymaj penis w pozycji równoległej do podłogi. Drugą ręką owiń taśmę mierniczą wokół członka, Nie dociskaj zbyt mocno. Według najnowszych badań średni obwód penisa w stanie wzwodu wynosi 13,5 – 14cm. Zmierz swój członek, wynik zapisując w milimetrach.



**Mierzenie obwodu w stanie wzwodu**



**Mierzenie obwodu w stanie wzwodu**



**Mierzenie obwodu w stanie wzwodu**



# Ćwiczenia

## Rozgrzewka

Sekcja ta nie jest treningiem, dlatego też wykonywanie tych ćwiczeń nie jest wystarczające. Rozgrzewka powinna być wykonywana na początku każdej sesji ćwiczeń, ponieważ polepsza ona cyrkulację krwi. Zalecane jest także wykonywanie jednego z tych ćwiczeń na końcu każdej sesji. Dzięki temu obieg krwi będzie lepszy, a wyniki trwalsze i szybciej widoczne.



Ćwiczenie Wake Up Cloth (ściereczka budząca) jest najbardziej popularną rozgrzewką ze względu na dobre efekty rozgrzewające i poprawiające krążenie. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.



Ćwiczenie Stretching Bloodflow (rozciąganie - napływ krwi) jest popularną rozgrzewką ze względu na swoją prostotę. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.



Ta rozgrzewka jest jeszcze prosta. Bierzesz kąpiel lub prysznic i wówczas nie potrzebujesz już ćwiczenia, gdyż twój członek będzie wystarczająco rozgrzany. Gdy wyjdiesz z kąpieli po prostu przejdź do treningu. Jeżeli bierzesz prysznic, pozwól aby strumień wody lał się bezpośrednio na członka, lekko go rozciągając. Gdy wyjdiesz spod prysznica po prostu przejdź do treningu.



## Wake Up Cloth

Ta rozgrzewka wymaga użycia małego ręcznika i dostępu do ciepłej wody. Po pierwsze znajdź ręcznik odpowiednich rozmiarów. Nasącz go ciepłą wodą, temperatura powinna być dobrze dobrana. Następnie owiń ręcznikiem penis i jądra. Może to wyglądać dziwnie i być nieco bolesne, ale uczucie to szybko przemija w miarę jak przyzwyczaisz się do tej rozgrzewki. Pozostaw ręcznik na miejscu przez 1 min. Po minucie zdejmij ręcznik, nasącz go ponownie ciepłą wodą i umieść na penisie i jądrach na kolejne 1-2 min. Jeżeli po 2-3 min. czujesz się gotowy na rozpoczęcie ćwiczeń, zacznij swój trening. Jeżeli nie, przyłóż ręcznik ponownie, aż do momentu, gdy będziesz się czuł wystarczająco rozluźniony, aby rozpocząć sesję. Rozgrzewka jest niezbędna.



Rozgrzewka jest niezbędna, dlatego też **nigdy nie pomijaj rozgrzewki**. W innym wypadku twoje wyniki będą minimalne. Zalecane jest także wykonywanie jednego z tych ćwiczeń na końcu każdej sesji. Dzięki temu obieg krwi będzie lepszy, a wyniki trwalsze i szybciej widoczne. Można powtórzyć poprzednią procedurę.

### Zalecenia:

- Znajdź mały ręcznik
- Zwilż go ciepłą wodą
- Owiń ręcznikiem penis
- Zwilż ręcznik ponownie, tak aby trzymał ciepło
- Pozostaw ręcznik na penisie przez 2-3 min..
- Zdejmij ręcznik i przejdź do ćwiczeń
- Po sesji ćwiczeń ponownie namocz ręcznik
- Owiń ręcznikiem penis na kolejne 2-3 min..
- Ze względów higienicznych zawsze używaj tego samego ręcznika

## Stretching BloodFlow

Najpierw znajdź intymne miejsce. Usiądź prostując plecy tak jak to tylko możliwe. Do tego ćwiczenia będziesz potrzebował nawilżenia, np. oliwki dla dzieci. Siedząc wyprostowanym, zmuszasz krew do obiegu w niższych partiach ciała. Weź penis w rękę (kciuk i palec wskazujący formują okrąg) i zacznij go rozciągać. Chodzi o to, aby krew dostała się do końca penisa tak szybko jak to tylko możliwe.

Kontynuuj, aż osiągniesz erekcję, a wówczas zacznij coraz mocniej ścisnąć członek. W miarę ściskania powinieneś czuć jak krew pulsuje w członku. Kontynuuj ruchy dojenia, spychając krew do żołędzia. Gdy twój członek nie jest w stanie pomieścić więcej krwi, chwyć go u podstawy i zatrzymaj krew wewnątrz. To stopniowo rozciągnie penisa. Teraz rozciągaj penisa na lewo, na prawo i do przodu, w ten sposób rozpoczniesz powiększanie go. Powtarzaj rozgrzewkę tak długo, aż zdecydujesz, że jesteś gotowy na rozpoczęcie sesji. Ponieważ ćwiczenie to wymaga rozciągania penisa, gdy znajduje się on w stanie wzwodu, jest przeznaczone jedynie dla zaawansowanych.



Rozciągnij lekko naciskając



Rozciągnij na prawo



Rozciągnij na lewo



Rozciągnij w górę



Rozciągnij w dół



Rozmasuj penisa

Aby zapobiec opuchliznie, wstrząsaj i rozluźniaj penisa wstając i pozwalając, aby krew zaczęła z powrotem w nim krążyć. Rozgrzewka jest niezbędna, dlatego też **nigdy nie pomijaj rozgrzewki**. W innym wypadku twoje wyniki będą minimalne. Zalecane jest także wykonywanie jednego z tych ćwiczeń na końcu każdej sesji. Dzięki temu obieg krwi będzie lepszy, a wyniki trwalsze i szybciej widoczne. Można powtórzyć poprzednią procedurę.

### Zalecenia:

- Usiądź, niech penis zwisa przed tobą
- Wyprostuj się.
- Nawilż penisa i wyciągnij go przed sobą
- Jedną ręką naciskaj poruszając ją w kierunku żołędzia.
- Zwiększ nacisk w miarę jak pojawi się erekcja.
- Rozciągnij penisa na lewo, prawo, w górę i w dół.
- Powtórz ćwiczenie według uznania
- Nie wykonuj ćwiczenia zbyt energicznie, ponieważ penis znajduje się w stanie wzwodu
- Rozmasuj penisa.

## Ćwiczenia Long Shlong

Ćwiczenie Long Shlong jest podstawowym zestawem ćwiczeń zaprojektowanym w celu rozciągnięcia i powiększenia penisa. Jest to ćwiczenie na rozwijanie długości, ale pomaga także utrzymać penisa w dobrej kondycji. Poprzez rozciąganie penisa, rozciągasz także komórki w jego wnętrzu, w ten sposób powstaje więcej miejsc, które mogą pomieścić napływającą krew, a dzięki temu penis powiększa się w stanie wzwodu i w stanie spoczynku.



Ćwiczenie Long Shlong jest najbardziej podstawowym spośród ćwiczeń wydłużających, ale też jest najbardziej skuteczne. Nie potrzeba lubrykatu przy wykonywaniu tego ćwiczenia, ale ważne jest aby odpowiednio się rozgrzać. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.



Ćwiczenie Long Shlong Heli jest odmianą powyższego ćwiczenia. Nie wymaga lubrykatu, ale również ważne jest aby odpowiednio się rozgrzać. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.



Ćwiczenie Double Hand Shlong przeznaczone jest dla bardziej zaawansowanych. Nie wymaga lubrykatu, ale ważne jest aby odpowiednio się rozgrzać. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.



Ćwiczenie Pressured Shlong jest bardzo podstawowym, ale skutecznym ćwiczeniem. Nie wymaga lubrykatu, ale ważne jest aby odpowiednio się rozgrzać. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.

## Long Shlong

Dokładnie się rozgrzej. Upewnij się, że twój penis jest w stanie spoczynku, gdyż trudno jest wykonać to ćwiczenie gdy masz erekcję. Weź żołądź w dłoń ( jeżeli masz napletek, odciągnij go tak aby nie przeszkadzał, pamiętaj rozciągasz penisa, a nie skórę). Następnie rozciągnij go na wprost siebie, przytrzymując przez 10-15 sek. Powinieneś czuć napięcie u podstawy penisa. Powtórz procedurę 4-5 razy. Następnie rozluźnij się i rozmasuj penisa przywracając normalne krążenie. Rozciąganie wykonuje się w dół i w górę, tak jak jest to przedstawione na zdjęciach.

Teraz, chwyć penis w dłoń i pociągnij go w prawo. Ciągnij tak długo, aż odczujesz napięcie na lewej stronie penisa. Przytrzymaj przez 10-15 sek. Powtórz ćwiczenie 4-5 razy. Następnie rozluźnij się i rozmasuj penisa przywracając normalne krążenie. Po rozluźnieniu powtórz całą procedurę, tym razem jednak naciągając w lewo. Po wykonaniu tego ćwiczenia kilkakrotnie będziesz wiedział dokładnie jak należy sobie z tym radzić. Wtedy możesz skorzystać z naszych konsultacji i ustalić odpowiedni plan ćwiczeń.



**Rozciąganie pionowe**



**Masaż żołądźcia**



**Rozciąganie na prawo**



**Masaż żołądźcia**



**Rozciąganie na lewo**



**Masaż żołądźcia**

Nie przejmuj się, jeżeli będziesz odczuwał rozciąganie – jest to normalne i zdrowe. Jeżeli masz napletek, odciągnij go tak aby nie przeszkadzał, pamiętaj rozciągasz penisa, a nie skórę. Nie śpiesz się – zbytnia zapalczywość może grozić urazami. Ćwiczenie powinno się powtarzać albo określoną ilość razy, albo przez określony czas.

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Chwyć koniec penisa tuż pod żołądziem
- Wyciągnij przed siebie i przytrzymaj przez 15 sek.
- Powtórz określoną ilość razy
- Rozluźnij się i masuj penisa.
- Rozciągnij penis na prawo i przytrzymaj przez 15 sek.
- Rozluźnij się i masuj penisa.
- Rozciągnij penis na lewo i przytrzymaj przez 15 sek.
- Powtórz określoną ilość razy.



## Long Shlong Heli

To ćwiczenie jest odmianą Long Shlong. Upewnij się, że twój penis jest w stanie spoczynku, gdyż trudno jest wykonać to ćwiczenie gdy masz erekcję. Rozciągnij penisa przed sobą (trzymając za koniec). Przytrzymaj przez 10 sek., następnie naciągnij penisa do góry, tak aby był skierowany ku sufitowi. Przytrzymaj przez 10 sek. Powoli kręć penisem zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lub odwrotnie, wracając do punktu wyjścia. Pełne koło nie powinno zająć więcej niż 10 sek., co daje łączny czas jednego powtórzenia całego ćwiczenia – 30sek. Po skończeniu określonej ilości powtórzeń, uderzaj penisem o udo i rozmasuj go w celu przywrócenia krążenia.



**Rozciąganie pionowe**



**Rozciąganie do sufitu**



**Obrót**



**Obrót**



**Obrót**



**Obrót**

Ilość powtórzeń, jaką musisz wykonać wyznaczona jest w programie. Nie wahaj się, jeżeli chcesz zmodyfikować program, ponieważ ty wiesz najlepiej co jest dla Ciebie dobre. Ćwiczenie nie wymaga lubrykatu. Jeżeli masz napletek, odciągnij go tak aby nie przeszkadzał, pamiętaj rozciągasz penisa, a nie skórę. Nie śpiesz się – zbyt duża zapalczliwość może grozić urazami. Możesz przystąpić do tego ćwiczenia, tylko i wyłącznie, gdy nauczyłeś się wykonywać ćwiczenie Long Shlong.

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Stań wyprostowany, penis w stanie spoczynku
- Wyciągnij przed siebie i przytrzymaj przez 10 sek.
- Naciągnij penisa w kierunku sufitu i przytrzymaj przez 10 sek.
- Powoli obracaj penis.
- Pełny obrót nie powinien wynosić więcej niż 10 sek.
- Powtórz określoną ilość razy.
- Uderz penisem o udo
- Rozmasuj penis delikatnie

## Double Hand Shlong (Long Shlong obiema rękami)

Ćwiczenie to może być wykonywane dopiero wówczas, gdy uważasz się za doświadczonego (zazwyczaj po 4 tygodniach). Stań, penis powinien znajdować się w stanie spoczynku. Prawą ręką chwyć penisa przy żołądzu i wyciągnij przed siebie. Teraz umieść lewą dłoń za prawą i wyciągaj dalej. Powinno to ułatwić i zintensyfikować naciąg. Naciągaj przed siebie przez 15 sek., a następnie puść penisa i uderz nim o udo aby przywrócić krążenie. Powtórz to samo rozciągając penisa na lewo, na prawo, w dół i w górę.



Nie nadweręż penisa, niezbędne jest zapoznanie się i wypróbowanie innych technik wcześniej. Ćwiczenie to wymaga intensywnego rozciągania i zaleca się wykonywanie go przed dniem przeznaczonym na odpoczynek.

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Stań wyprostowany, penis w stanie spoczynku
- Zrób lewą ręką znak Ok.
- Chwyć penisa prawą ręką poniżej żołądza
- Umieść lewą rękę tuż za prawą
- Za pomocą obu rąk wyciągaj penisa przez 15 sek.
- Powtórz to samo we wszystkich kierunkach
- Wykonaj tyle powtórzeń ile zaleca program
- Uderz penisem o udo

## Pressured Long Shlong (Long Shlong z naciskiem)

Upewnij się, że twój penis jest w stanie spoczynku, gdyż trudno jest wykonać to ćwiczenie gdy masz erekcję. Rozciągnij penisa przed sobą (trzymając za koniec). Przytrzymaj przez 10 sek., a następnie powoli używając kciuka drugiej ręki ściśnij penisa od góry zaraz u nasady. Posuwaj kciuk ku żołądciu, ciągle naciskając. Powinno to zająć nie więcej niż 10 sek. Następnie wykonaj kciukiem taki sam ruch wracając do miejsca wyjściowego, to także powinno zająć nie więcej niż 10 sek. Całość to jedno powtórzenie. Ćwiczenie to jest bardzo skuteczne, ale może być wykonywane jedynie przez doświadczonych uczestników programu. Nie używaj lubrykatu, gdyż nie będziesz w stanie utrzymać końca penisa.



**Wyciągnij penisa przed sobą**



**Nacisk od podstawy**



**Wywieranie nacisku wzdłuż trzonu**



**Wywieranie nacisku wzdłuż trzonu**



**Kciuk wraca do poprzedniej pozycji**



**Nacisk na podstawę**

Nie nadwyręż penisa, niezbędne jest zapoznanie się i wypróbowanie innych technik wcześniej. Ćwiczenie to wymaga intensywnego rozciągania i zaleca się wykonywanie go przed dniem przeznaczonym na odpoczynek.

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Stań wyprostowany, penis w stanie spoczynku
- Wyciągnij przed siebie i przytrzymaj przez 10 sek.
- Upewnij się, że chwytasz poniżej żołądza
- Kciukiem naciśnij penisa od góry.
- Nacisk powinien przechodzić od nasady po sam koniec członka i z powrotem
- Wykonaj tyle powtórzeń ile zaleca program
- Rozmasuj penisa



## Ćwiczenia wydłużające

Zawsze prezentujemy tu wyłącznie ćwiczenia, które są skuteczne. Jest bardzo dużo ćwiczeń na wydłużanie penisa, te które znajdziesz tutaj są przetestowane i ich skuteczność została dowiedziona. Główne ćwiczenia na wydłużanie penisa zostały już omówione w sekcji 'Long Shlong' i 'Jelq'. Poniższe ćwiczenia są zazwyczaj wykonywane jako pewne urozmaicenie i dodatek do programu bardziej zaawansowanych członków.



Ćwiczenie Double Hand (dwie ręce) jest ćwiczeniem wydłużającym, które również pomaga nieco powiększyć obwód. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.



Ćwiczenie Power Stretch (mocne rozciąganie) jest ćwiczeniem wydłużającym, przeznaczonym dla bardziej zaawansowanych. Są to jakby dwa ćwiczenia w jednym, ponieważ przy okazji ćwiczone są także mięśnie PC. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.

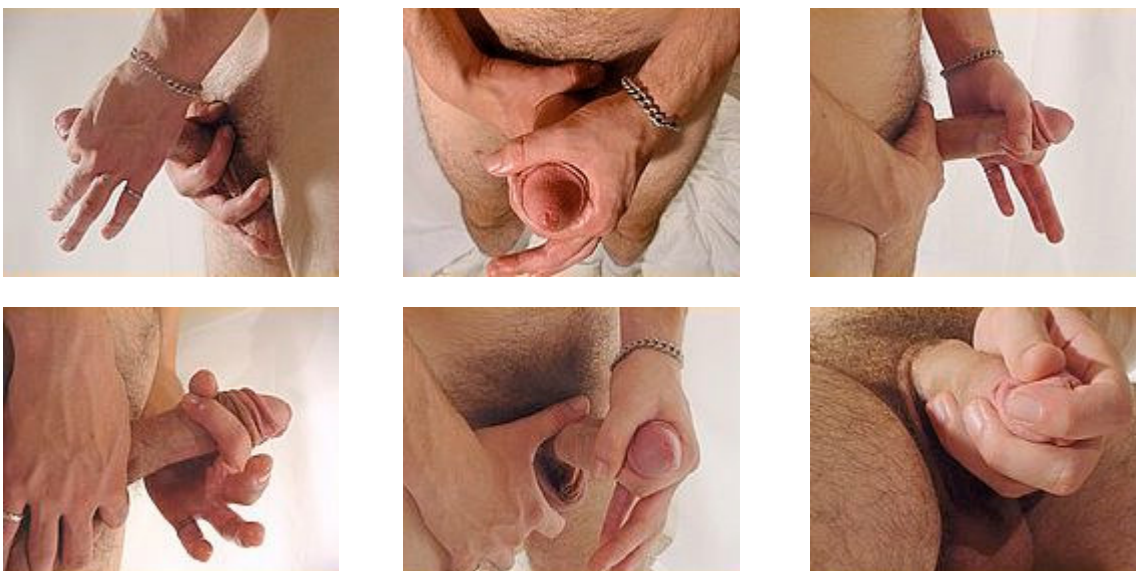


Ćwiczenie Sit Down Stretch (rozciąganie na siedząco) jest ćwiczeniem, które pomaga wydłużyć penisa w stanie spoczynku. Może to dać mężczyznom więcej pewności siebie i mniej zahamowań przed pokazywaniem się nago. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.

## Double Hand (dwie ręce)

Znajdź wygodne miejsce, gdzie możesz usiąść i nikt nie będzie ci przeszkadzał. Pozycja siedząca jest bardzo ważna w przypadku tego ćwiczenia, gdyż wówczas krew napływa do niższych partii twojego ciała. Aby wykonać to ćwiczenie musisz być w częściowej lub pełnej erekcji. Lewą ręką chwyć penisa mocno u podstawy trzonu. Automatycznie sprawi to, że dopływ krwi zostanie zmniejszony. Wywieraj takie napięcie, abyś czuł jak krew napływa do penisa. Jeżeli masz mały penis, możesz użyć małej gumowej opaski. Upewnij się, że twój penis jest w całkowitym lub częściowym stanie wzwodu. Zadbaj też o odpowiednie nawilżenie.

**Teraz używając tej samej ręki** ściśnij penis jeszcze mocniej, drugą ręką chwyć za tą pierwszą podstawę penisa i powoli wywierając nacisk poruszaj się w kierunku żołędzia. Każdy ruch powinien trwać 4-5 sek. i uważaj: nie masturbujesz się, po prostu rozprowadzasz krew po członku i rozciągasz go, aby nadać mu większą długość.



Ćwiczenie to jest idealne dla zaawansowanych.

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Osiągnij 60-70% erekcję
- Stań wyprostowany, aby krew odpłynęła na dół
- Chwyć penisa u podstawy.
- Wykonaj dojenie w kierunku żołędzia.
- Nie używaj lubrykatu
- Wykonujesz coś w rodzaju Jelq bez nawilżenia
- Rekonstrukcja napletka zajmie trochę czasu
- Powtórz według uznania

## Power Stretch (mocne rozciąganie)

Przed rozpoczęciem tego ćwiczenia wykonaj rozgrzewkę – propozycje znajdziesz na tej stronie. Jest to ćwiczenie dla bardziej zaawansowanych. Upewnij się, że twój penis jest w stanie spoczynku, gdyż trudno jest wykonać to ćwiczenie gdy masz erekcję. Weź żołądź w , następnie rozciągnij go na wprost siebie, przytrzymując przez 10, napnij mięśnie PC przez 5 sek. Teraz powtórz to ćwiczenie w czterech różnych kierunkach: na lewo, na prawo, w górę i w dół. Powtórz ćwiczenie tyle razy ile zaleca program.



**Rozciągnij pionowo**



**Napnij mięśnie PC**



**Rozciągnij i napnij na prawo**



**Rozciągnij i napnij – w dół**



**Rozciągnij i napnij – w prawo**



**Rozmasuj żołądź**

Ćwiczenie Power Stretch jest coraz bardziej popularne. Pozwala ono na znacznie mocniejsze rozciąganie, a przy tym, jak twierdzi wielu mężczyzn, doskonale ćwiczy mięśnie PC. Możesz zauważyć, że jeżeli uprawiasz seks w tym samym dniu, w którym wykonywałeś ćwiczenie, twój penis może okazać się nieco słabszy, ponieważ musi on dojść do siebie.

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Chwyć koniec penisa tuż pod żołądziem
- Wyciągnij przed siebie i przytrzymaj przez 10 sek.
- Napnij mięśnie PC przez 5 sek.
- Puść członek i rozluźnij się
- Powtórz to we wszystkich kierunkach
- Rozluźnij się i rozmasuj żołądź
- NIE używaj lubrykatu
- Powtarzaj ćwiczenie według uznania

## Sit Down Stretch (naciąganie na siedząco)

Dzięki tej technice możesz dodać sobie kilka centymetrów do penisa w stanie spoczynku, dlatego też nie powinno się stosować tego ćwiczenia zamiennie z innymi ćwiczeniami wydłużającymi z naszego programu. Ćwiczenie to nie wymaga użycia rąk. Wstań i wyciągnij penisa przed siebie, gdy znajduje się on w 30-40% erekcji. Teraz podwiń penisa pod siebie, tak daleko jak to możliwe. Następnie usiądź, a w ten sposób twój penis będzie naciągany. Możesz wykonywać to ćwiczenie tak długo jak chcesz, pamiętaj jednak, aby nie przekraczać 30 min. Ćwiczenie to może być także wykonywane bardzo dyskretnie, gdy nosisz szorty. Długi penis w stanie spoczynku doda ci pewności siebie w kontaktach z kobietami i w męskich toaletach.



**Naciągaj penis w dół**



**Zegnij penis**



**Podwiń pod siebie**



**Usiądź na nim**



**Penis całkowicie pod spodem**



**Siedź tak przez pożądany czas**

Uwaga: dzięki tej technice możesz dodać sobie kilka centymetrów do penisa w stanie spoczynku, dlatego też nie powinno się stosować tego ćwiczenia zamiennie z innymi ćwiczeniami wydłużającymi z naszego programu. Ćwiczenie to można wykonywać np. podczas pracy na komputerze. Upewnij się jednak, że nie zostaniesz przyłapany, gdyż będzie to wyglądało dość dziwnie. Filmik uruchamia się automatycznie w gorszej jakości dla użytkowników z 56k, można to zmienić.

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Wyciągnij penis przed siebie.
- Zegnij go w kierunku podłogi.
- Umieść penis pomiędzy pośladkami.
- Usiądź na nim.
- Ułóż go, aż będziesz czuł się wygodnie.
- Rozluźnij się.
- Siedź tak przez dowolny czas.
- Ćwiczenie to działa jedynie na długość penisa w stanie spoczynku



## Metoda Jelq i jej odmiany

Jelq jest jednym z najbardziej popularnych ćwiczeń na powiększanie penisa, a korzyści z niego płynące są bardzo liczne. Dzięki temu ćwiczeniu można uzyskać przyrost zarówno na obwodzie jak i na długości członka. Inne od podstawowej odmiany Jelq przeznaczone są dla zaawansowanych, zawsze też wymagane jest użycie lubrykatu.



Ćwiczenie Standard Jelq (podstawowe) powinno być opanowane zanim przejdziesz do innych odmian Jelq. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie. Tylko jedno spośród zestawu ćwiczeń Jelq może być wykonywane podczas jednego treningu.



Ćwiczenie Jelq And Hold (Jelq i trzymanie) jest zaawansowaną odmianą Jelq, przeznaczona tylko dla zaawansowanych (ponad 4 tygodnie). Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie. Tylko jedno spośród zestawu ćwiczeń Jelq może być wykonywane podczas jednego treningu.



Ćwiczenie Advanced Jelq (Jelq zaawansowane) jest zaawansowaną odmianą Jelq, przeznaczona tylko dla zaawansowanych (ponad 4 tygodnie). Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie. Tylko jedno spośród zestawu ćwiczeń Jelq może być wykonywane podczas jednego treningu.



Ćwiczenie One Handed Jelq (jednoręczne Jelq) jest zaawansowaną odmianą Jelq, przeznaczona tylko dla zaawansowanych (ponad 4 tygodnie). Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie. Tylko jedno spośród zestawu ćwiczeń Jelq może być wykonywane podczas jednego treningu.

## Standard Jelq

Ćwiczenie to jest jednym z podstawowych ćwiczeń wchodzących w skład naszego programu powiększania penisa. Pochodzi ono prawdopodobnie z kultury arabskiej. Według pewnych źródeł Arabowie praktykowali Jelq, aby uzyskać większe penisy, które w ich kulturze są symbolem siły. Czy jest to prawdą czy też nie, nie ma znaczenia, ważne jest to, że ćwiczenie jest skuteczne. Wypróbowaliśmy wiele odmian tej metody, ale jako pierwszą podajemy podstawową metodę Jelq. Po jej opanowaniu możesz przejść do innych propozycji. Głównym celem wszystkich odmian metody Jelq jest powiększenie i wzmocnienie penisa. Działanie tego ćwiczenia polega na wypełnianiu ciała jamistych większą niż zwykle ilością krwi. Duża ilość krwi sprawia, że ciała te rozszerzają się stopniowo. Trening natomiast przerywa włókna, które odbudowując się stają się większe.

Ćwiczenie to musi być poprzedzone solidną rozgrzewką. Zaczynaj od częściowej erekcji, chwyć penisa między palec wskazujący a kciuk, w ten sposób krew zostanie uwięziona w członku. Zdecydowanymi ruchami posuwaj ręką, cały czas trzymając członka w ten sam sposób, w dół penisa, spychając krew do żołędzia. Ogólna idea brzmi: im więcej nagromadzonej krwi, tym grubszy i większy stanie się żołędź.

Zaczynając od dowolnej ręki, wykonuj ruchy dojenia od podstawy aż po koniec penisa, gdy jedna ręka zbliży się do końca, chwyć podstawę drugą ręką, zdejmując ją z żołędzia. Powtórz całą procedurę, tym razem dojąc drugą ręką – swoisty system przekazywania pracy. W wyniku tego niektóre komórki pękają, a gdy zostają odbudowane są w stanie pomieścić więcej krwi. Jelq może być wykonywane na siedząco lub stojąco.



Jeżeli na końcu penisa po ćwiczeniach pojawią się czerwone kropki nie przejmuj się, jest to zupełnie normalne zjawisko, plamki powinny zniknąć po kilku dniach. U niektórych plamki te nie pojawiają się wcale – nie oznacza to jednak, że wykonujecie ćwiczenie nieprawidłowo. Im intensywniejszy trening, tym szybsze rezultaty.

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Ręcznie doprowadź się do częściowej erekcji
- Usiądź wyprostowany
- Chwyć podstawę penisa prawą ręką (znak OK)
- Powoli wykonuj ruchy dojenia w kierunku żołędzia
- Lewą ręką wykonaj ruch od podstawy penisa
- Prawa ręka schodzi z penisa i ćwiczenie zaczyna się ponownie
- Po ćwiczeniu rozmasuj penisa

## Jelq & Hold

Ćwiczenie to nie tylko zwiększa obwód i długość penisa, ale także pozwala powiększyć żołądź. Jak w każdej tego typu technice nawilż ręce i penisa, osiągnij niepełną erekcję. Palcem wskazującym i kciukiem chwyć podstawę penisa. Powoli wykonuj ruchy dojenia w kierunku żołądź. Gdy twoja ręka dotrze już do żołądź, zachowaj taką pozycję przez 15 sek., a następnie drugą ręką powtórz dokładnie to samo. Powtarzaj ćwiczenie tyle razy ile uważasz za stosowne lub na ile pozwala ci czas.



**Jelq w kierunku żołądź**



**Przytrzymaj przez 15 sek.**



**Kontynuuj Jelq**



**Kontynuuj Jelq**



**Kontynuuj Jelq**



**Kontynuuj Jelq**

Jeżeli na końcu penisa po ćwiczeniach pojawią się czerwone kropki nie przejmuj się, jest to zupełnie normalne zjawisko, plamki powinny zniknąć po kilku dniach. U niektórych plamki te nie pojawiają się wcale – nie oznacza to jednak, że wykonujecie ćwiczenie nieprawidłowo. Im intensywniejszy trening, tym szybsze rezultaty.

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Ręcznie doprowadź się do częściowej erekcji
- Usiądź wyprostowany
- Chwyć podstawę penisa prawą ręką (znak OK)
- Powoli wykonuj ruchy dojenia w kierunku żołądź + przytrzymaj przez 15 sek.
- Lewą ręką wykonaj ruch od podstawy penisa
- Prawa ręka schodzi z penisa i ćwiczenie zaczyna się ponownie
- Po ćwiczeniu rozmasuj penisa



## Advanced Jelq

Wielu mężczyzn twierdzi, że Advanced Jelq (Jelq zaawansowane) daje lepsze rezultaty, istotne jest jednak, aby nie próbować tego ćwiczenia, jeśli nie jesteś zaawansowany. Używając wody lub oliwki dla dzieci nawilż ręce i penisa. Palcem wskazującym i kciukiem chwyć podstawę penisa. Powoli wykonuj ruchy dojenia w kierunku żołądka. Gdy dojdiesz do żołądka, druga ręka wraca z powrotem na miejsce u podstawy penisa. Teraz wykonaj zdecydowany PC Flex. Powtórz ćwiczenie tyle razy ile jest to zalecane w programie ćwiczeń, lub przez taki czas, jaki jest zalecany.



**Jelq w kierunku żołądka**



**Flex PC przez 15 sek.**



**Kontynuuj Jelq**



**Kontynuuj Jelq**



**Kontynuuj Jelq**



**Kontynuuj Jelq**

Jeżeli na końcu penisa po ćwiczeniach pojawiają się czerwone kropki nie przejmuj się, jest to zupełnie normalne zjawisko, plamki powinny zniknąć po kilku dniach. U niektórych plamki te nie pojawiają się wcale – nie oznacza to jednak, że wykonujecie ćwiczenie nieprawidłowo. Im intensywniejszy trening, tym szybsze rezultaty.

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Ręcznie doprowadź się do częściowej erekcji
- Usiądź wyprostowany
- Chwyć podstawę penisa prawą ręką (znak OK)
- Powoli wykonuj ruchy dojenia w kierunku żołądka + przytrzymaj przez 15 sek.
- Lewą ręką wykonaj ruch od podstawy penisa
- Prawa ręka schodzi z penisa i ćwiczenie zaczyna się ponownie
- Po ćwiczeniu rozmasuj penisa

## Ćwiczenia na obwód

Sekcja poświęcona ćwiczeniom na powiększenie obwodu może wydawać się nieco pusta. Musisz pamiętać jednak, że ćwiczenia mięśni PC pomagają zwiększyć obwód penisa. Również metoda Jelq ma podobne skutki. Niektóre ćwiczenia na wydłużenie penisa pomagają także zwiększyć jego grubość. Wymienimy tu tylko ćwiczenia zwiększające obwód, które naprawdę działają.



Ćwiczenie Horizontal Movement (ruch horyzontalny) wykonywane zazwyczaj przez bardziej zaawansowanych, może być także wykonywane przez każdego. Do tego ćwiczenia niezbędny jest lubrykat. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.

## Horizontal Movement

Przez cały czas wykonywania tego ćwiczenia powinieneś zachować stan pół-erekcji. Umiejętność ta jest bardzo przydatna przy kontrolowaniu wytrysku i we wszystkich sytuacjach seksualnych. Jeżeli będziesz w stanie utrzymać częściową erekcję, będziesz mógł kontrolować napływ krwi do członka, a to oznacza, że będziesz mógł dopuścić do wytrysku wyłącznie wtedy, gdy będziesz chciał. Po pierwsze, upewnij się, że penis znajduje się tylko częściowo w stanie wzwodu. Penis koniecznie musi być giętki, tak by krew mogła swobodnie krążyć. Być może aby utrzymać się w tym stanie będziesz potrzebował różnych pomocnych środków stymulujących. Częściowa masturbacja czy film pornograficzny mogą pomóc. Teraz, chwyć zdecydowanie swoim palcem wskazującym i kciukiem (złożonymi w okrąg) podstawę penisa. Powinno to zwolnić napływ krwi do penisa i utrzymać go w stanie pół-erekcji. Drugą ręką w taki sam sposób chwyć żołędź. Następnie, wywierając lekkie ciśnienie, zacznij doić członka wzdłuż, ruchami skierowanymi ku dołowi, lekko uciskając przez cały czas dłoń znajdującą się u podstawy penisa. Gdy druga ręka spotka się z nią wykonaj taki sam ruch ku górze, aż osiągniesz położenie, w którym zaczynałeś. Będziesz mógł poczuć krew napływającą do ciał jamistych oraz gąbczastych i jak powoli napływa ona w kierunku żołędzia. NIE przyspieszaj tego ćwiczenia, jego wykonanie powinno zająć ci 2-3 sek.



**Ciśnienie u podstawy**



**Ciśnienie pod żołędziem**



**Górna ręka doi ku dołowi**



**Górna ręka doi z powrotem ku górze**



**Z innej perspektywy**



**Z innej perspektywy**

Podczas wykonywania tego ćwiczenia penis musi znajdować się w częściowej erekcji, a ręce powinny przez cały czas pozostawać w kontakcie z członkiem. Im więcej ciśnienia aplikujesz, tym lepsze rezultaty. Jeżeli wystąpi jakiegokolwiek podrażnienie, zaprzestań wykonywania ćwiczenia, a następnym razem użyj więcej lubrykatu.

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Ręcznie doprowadź się do częściowej erekcji
- Usiądź wyprostowany
- Chwyć podstawę penisa lewą ręką
- Prawą ręką chwyć penis pod żołędziem
- Ściśnij podstawę
- Dójk ku dołowi od żołędzia
- Dójk ku górze w kierunku żołędzia
- Powtórz tyle razy ile uważasz za konieczne

## Kontrola wytrysku

W ćwiczeniach kontrolujących wytrysk chodzi o wzmocnienie mięśni PC (krzyżowo-guzicznych). Dzięki zwiększeniu siły tych mięśni będziesz w stanie kontrolować wytrysk, a twoje erekcje staną się twardsze. Jeżeli mięśnie PC są w doskonałej formie, mogą zwiększyć obwód penisa nawet o 2cm – zostało to medycznie potwierdzone.



Ćwiczenie PC Flex Basic to podstawowe ćwiczenie mięśni PC. Zazwyczaj tylko jedno ćwiczenie z serii ćwiczeń mięśni PC jest wykonywane podczas jednego treningu. Ćwiczenia te mogą być wykonywane podczas jazdy samochodem. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.



Ćwiczenie Long PC Flex jest wykonywane zazwyczaj przez bardziej zaawansowanych mężczyzn. Zazwyczaj tylko jedno ćwiczenie z serii ćwiczeń mięśni PC jest wykonywane podczas jednego treningu. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.



Ćwiczenie PC Squeeze and Hold (ściśnij i trzymaj) jest wykonywane zazwyczaj przez bardziej zaawansowanych mężczyzn. Zazwyczaj tylko jedno ćwiczenie z serii ćwiczeń mięśni PC jest wykonywane podczas jednego treningu. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.



Ćwiczenie PC Weighting (obciążanie) może być wykonywane jedynie przez zaawansowanych mężczyzn (najmniej 4 tygodnie). Zazwyczaj tylko jedno ćwiczenie z serii ćwiczeń mięśni PC jest wykonywane podczas jednego treningu. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.



## PC Flex Basic (podstawowe)

Mięśnie PC to mięśnie, które ściskasz aby zakończyć oddawanie moczu. Mięśnie te odpowiedzialne są za kontrolę wytrysku. Większość mężczyzn ma słabe mięśnie PC, co skutkuje słabymi erekcjami, słabymi i przedwczesnymi wytryskami. Ta bardzo słaba kontrola nad samym wytryskiem, może przynieść ci opinię "krótkodystansowca". Dzięki ćwiczeniu mięśni PC można zwiększyć dopływ krwi do penisa, uzyskać twarde jak skała erekcje, polepszyć wytrzymałość, utrzymać prostatę w dobrej kondycji, polepszyć ciśnienie przy oddawaniu moczu i uzyskać zdolność do przeżywania wielokrotnych orgazmów. Z dobrze wyćwiczonymi mięśniami PC będziesz mógł przeżywać orgazm, kiedy będziesz chciał, a dzięki temu wytrzymasz w łóżku dłużej i będziesz mógł zaspokoić partnerkę.

Ważne jest, aby od tego ćwiczenia zacząć cały trening, ponieważ sprawia ono, że krew dopływa do członka. Najlepiej będzie wykonać to ćwiczenie po krótkiej rozgrzewce. Usiądź i osiągnij erekcję w zwykły sposób, następnie wyprostuj plecy, napnij mięśnie PC, tak aby twój członek podskakiwał przez 3 sekundy, a następnie pozwól mu odpocząć. Jest to jedno powtórzenie. Jeżeli dopiero zaczynasz, możesz zauważyć, że w czasie treningu erekcja opada, jest to zupełnie normalne, dlatego należy ponownie się stymulować w przypadku gdy erekcja opadnie poniżej 50%. Jeżeli ćwiczenie to będziesz powtarzał 100-400 razy dziennie uzyskasz bardzo mocne mięśnie PC. Możesz wykonywać to ćwiczenie wszędzie – nawet podczas jazdy samochodem do pracy. Jeżeli jesteś początkujący, dobrze jest zacząć od 50-100 powtórzeń dziennie, a następnie stopniowo dochodzić do 400. Trzymaj się swojego planu ćwiczeń i ćwicz tyle, ile uważasz za konieczne.



PC Flex Basic



PC Flex Basic



PC Flex Basic



PC Flex Basic



PC Flex Basic



PC Flex Basic

Mięśnie PC znajdują się pomiędzy moszną i odbytem. Znajdują się one w okolicy dołu miednicy i razem z innymi mięśniami tworzą sieć mięśni odpowiedzialnych za kontrolę wytrysku i oddawania moczu. Aby znaleźć mięśnie PC zwilż kciuka i przyłóż go pomiędzy moszną i odbytem aż twój członek podskoczy – to właśnie są mięśnie PC. Jeżeli ta metoda nie działa, podczas oddawania moczu spróbuj zatrzymać się w połowie. Mięśnie, które wówczas napinasz to właśnie mięśnie PC. Aby podczas stosunku zatrzymać wytrysk musisz tylko trochę zwolnić i napiąć mięśnie PC, możliwe jest to jedynie w przypadku dobrze wyćwiczonych mięśni.

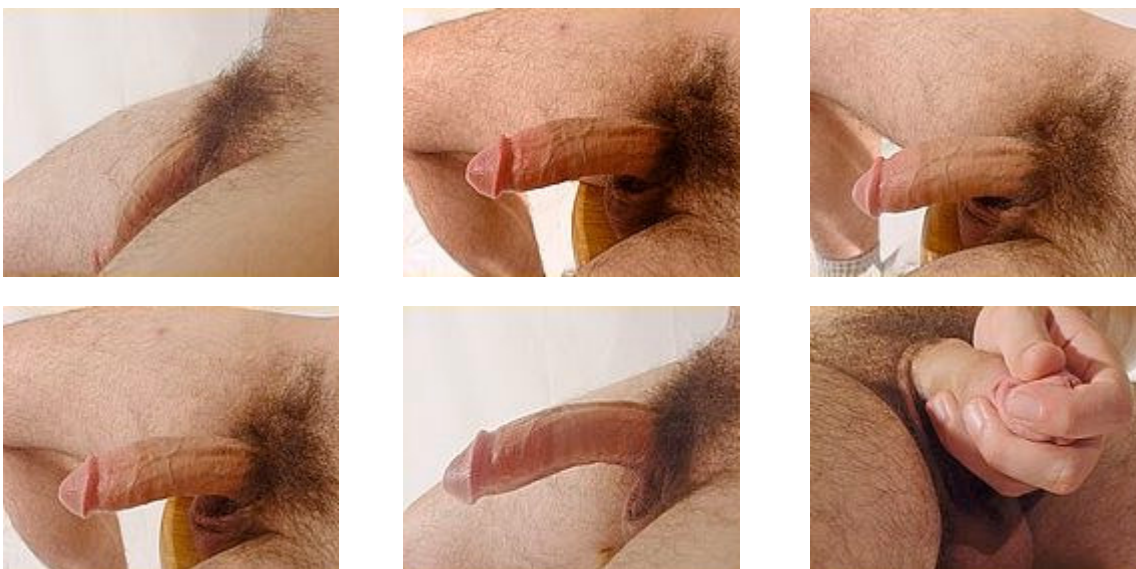
### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Ręcznie doprowadź się do erekcji
- Usiądź wyprostowany
- Napnij mięśnie PC tak by penis podskoczył
- Utrzymaj napięcie przez 3-5 sek.
- Zwolnij napięcie i rozluźnij się
- Jest to jedno powtórzenie. Powtarzaj ćwiczenie tyle razy, ile wymaga tego twój program.

## Long PC Flex

Mięśnie PC to mięśnie, które ściskasz aby zakończyć oddawanie moczu. Mięśnie te odpowiedzialne są za kontrolę wytrysku. Większość mężczyzn ma słabe mięśnie PC, co skutkuje słabymi erekcjami, słabymi i przedwczesnymi wytryskami. Ta bardzo słaba kontrola nad samym wytryskiem, może przynieść ci opinię "krótkodystansowca". Dzięki ćwiczeniu mięśni PC można zwiększyć dopływ krwi do penisa, uzyskać twarde jak skała erekcje, polepszyć wytrzymałość, utrzymać prostatę w dobrej kondycji, polepszyć ciśnienie przy oddawaniu moczu i uzyskać zdolność do przeżywania wielokrotnych orgazmów. Z dobrze wyćwiczonymi mięśniami PC będziesz mógł przeżywać orgazm, kiedy będziesz chciał, a dzięki temu wytrzymasz w łóżku dłużej i będziesz mógł zaspokoić partnerkę.

To ćwiczenie wzmacniające mięśnie PC może być wykonywane po zakończeniu ćwiczenia PC Flex Basic. Usiądź wyprostowany i osiągnij erekcję. Napnij mięśnie PC i utrzymaj tak przez 3 sek. Następnie rozluźnij się. Jednak przy 10 powtórzeniu utrzymaj napięte mięśnie przez 20 sek. lub tak długo jak możesz. Spróbuj wykonać 10 serii po 10 napięć, aby wzmocnić mięśnie PC, tak jak jest to wyszczególnione w programie treningów.



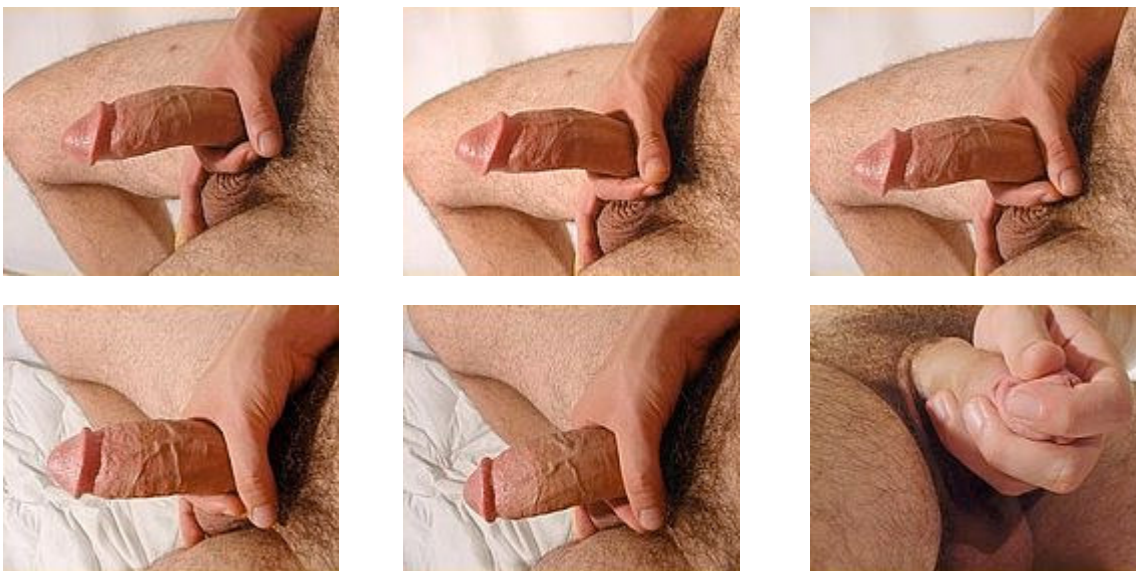
Mięśnie PC znajdują się pomiędzy moszną i odbytem. Znajdują się one w okolicy dołu miednicy i razem z innymi mięśniami tworzą sieć mięśni odpowiedzialnych za kontrolę wytrysku i oddawania moczu. Aby znaleźć mięśnie PC zwilż kciuka i przyłóż go pomiędzy mosznę i odbyt aż twój członek podskoczy – to właśnie są mięśnie PC. Jeżeli ta metoda nie działa, podczas oddawania moczu spróbuj zatrzymać się w połowie. Mięśnie, które wówczas napinasz to właśnie mięśnie PC. Aby podczas stosunku zatrzymać wytrysk musisz tylko trochę zwolnić i napiąć mięśnie PC, możliwe jest to jedynie w przypadku dobrze wyćwiczonych mięśni.

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Ręcznie doprowadź się do erekcji
- Usiądź wyprostowany
- Napnij mięśnie tak, aby penis podskoczył
- Utrzymaj napięcie przez 3-5 sek.
- Zwolnij i rozluźnij się na 5 sek.
- Powtórz to 9 razy
- Przy 10 razie utrzymaj napięcie przez 20 lub więcej sek. Jeśli to możliwe
- Gdy skończysz rozmasuj członka, aby polepszyć krążenie krwi

## PC Squeeze & Hold (ściśnij i przytrzymaj)

Usiądź jak zwykle i doprowadź się do 90-100% erekcji. Prawą rękę ułóż w znak OK i chwyć podstawę penisa, jednocześnie lekko ściskając. Teraz napnij mięśnie PC, a zobaczysz, że penis podskoczy. Napnij mięśnie przez 5 sek., rozluźnij się. Rękę trzymaj pewnie u nasady penisa. Wykonaj 10 powtórzeń, następnie zdejmij rękę i odpocznij przez 20 sek. Powtarzaj tak długo jak chcesz, lub przez czas określony w programie treningów. Napinaj mięśnie i ściskaj przez pełne 5 sek., a nie tak jak nasz model, który ma zapewne słabo rozwinięte mięśnie PC, gdyż wytrzymuje on jedynie 2-3 sek.



Mięśnie PC znajdują się pomiędzy moszną i odbytem. Znajdują się one w okolicy dołu miednicy i razem z innymi mięśniami tworzą sieć mięśni odpowiedzialnych za kontrolę wytrysku i oddawania moczu. Aby znaleźć mięśnie PC zwilż kciuka i przyłóż go pomiędzy moszną i odbytem aż twój członek podskoczy – to właśnie są mięśnie PC. Jeżeli ta metoda nie działa, podczas oddawania moczu spróbuj zatrzymać się w połowie. Mięśnie, które wówczas napinasz to właśnie mięśnie PC. Aby podczas stosunku zatrzymać wytrysk musisz tylko trochę zwolnić i napiąć mięśnie PC, możliwe jest to jedynie w przypadku dobrze wyćwiczonych mięśni.

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Ręcznie doprowadź się do erekcji
- Usiądź wyprostowany
- Napnij mięśnie tak, aby penis podskoczył
- Utrzymaj napięcie przez 3-5 sek.
- Napinając mięśnie chwyć nasadę penisa
- Przez 3-5 sek. Utrzymuj napięcie ręką
- Wykonaj tyle powtórzeń ile uważasz
- Rozmasuj penisa



## PC Weighting (obciążanie)

Usiądź wyprostowany, oprzyj się o krzesło i uzyskaj 100% erekcję, minimalnie 90%. Twój członek w stanie wzwodu powinien znajdować się dokładnie przed tobą. Prawą dłoń skierowaną w dół naciśnij członek od góry, kierując go w dół na tyle na ile jest to możliwe bez odczuwania bólu. Naprężaj mięśnie PC przez 5 sek. NIE zdejmuj dłoni – powinna ona stanowić opór dla penisa, który jest napięty. Po 5 sek. Rozluźnij członka. Jest to jedno powtórzenie.



Mięśnie PC znajdują się pomiędzy moszną i odbytem. Znajdują się one w okolicy dołu miednicy i razem z innymi mięśniami tworzą sieć mięśni odpowiedzialnych za kontrolę wytrysku i oddawania moczu. Aby znaleźć mięśnie PC zwilż kciuka i przyłóż go pomiędzy mosznę i odbyt aż twój członek podskoczy – to właśnie są mięśnie PC. Jeżeli ta metoda nie działa, podczas oddawania moczu spróbuj zatrzymać się w połowie. Mięśnie, które wówczas napinasz to właśnie mięśnie PC. Aby podczas stosunku zatrzymać wytrysk musisz tylko trochę zwolnić i napiąć mięśnie PC, możliwe jest to jedynie w przypadku dobrze wyćwiczonych mięśni

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Ręcznie doprowadź się do erekcji
- Usiądź wyprostowany
- Połóż dłoń na penisie
- Napnij mięśnie tak, aby penis podskoczył
- Utrzymaj napięcie przez 3-5 sek.
- Trzymaj rękę w tej samej pozycji
- Wykonaj tyle powtórzeń ile uważasz za konieczne
- Wykonaj masaż penisa aby polepszyć krążenie krwi

## Dodatkowe ćwiczenia

### *Prostowanie zakrzywień*

Wielu mężczyzn martwi się, gdy ich penis jest zakrzywiony. W 99% przypadków nie ma się czym martwić. Dzięki lekkiemu zakrzywieniu penis może dostać się do wielu miejsc, do których nie udałoby się dotrzeć prostemu penisowi. Istnieje choroba nosząca nazwę choroby Peyroniego, która może powodować zakrzywienie penisa. Bardzo łatwo ją zauważyć, ponieważ w wyniku tej choroby tworzy się zrogowacenie na trzonie penisa. Ta sekcja poświęcona jest metodom prostowania zakrzywionego członka. Znajdują się tu wyłącznie sprawdzone ćwiczenia.

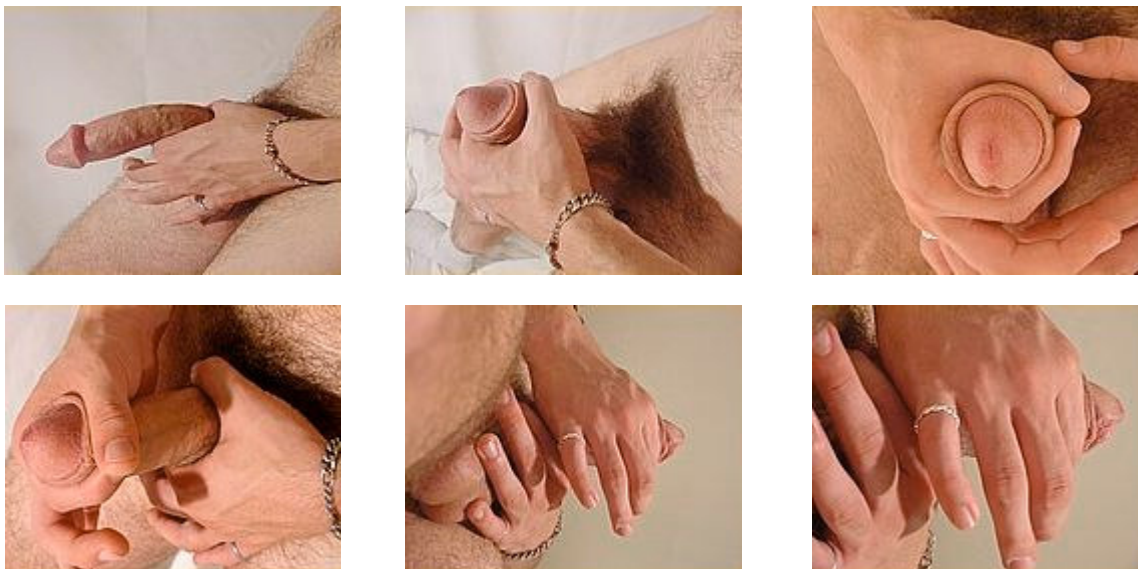


Ćwiczenie: "ruch horyzontalny" jest zazwyczaj wykonywane przez bardziej doświadczonych mężczyzn, co nie znaczy, że nie może ono być wykonywane przez każdego. Do tego ćwiczenia należy użyć lubrykatu. Ćwiczenie to posiada zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.

## The Curved Jelq

Wydaje się, że wielu mężczyzn nie jest zadowolonych ze sposobu w jaki ich penis jest zakrzywiony. Normalne jest to, że każdy członek ukształtowany jest inaczej...niektóre są skrzywione inne nie. Ta technika pomoże ci pozbyć się skrzywienia członka. Zwykle skrzywienie nie jest czymś, o co trzeba się martwić.

Ćwiczenie to jest odmianą metody Jelq, ale jest ono bardzo ważne jeżeli chodzi o prostowanie zakrzywień na członku. Uzyskaj 70-80% erekcję. Nawilż penis i ręce. Chwyć penis u podstawy palcem wskazującym i kciukiem. Powoli zacznij doić w kierunku żołądki. Wykonuj ten ruch wywierając ciśnienie w przeciwną stronę do zakrzywienia. Np. jeżeli twój penis zakrzywia się na prawo, wykonuj dojenie na lewo. Drugą ręką chwyć podstawę i wykonuj podobny ruch w kierunku przeciwnym do skrzywienia. Powtarzaj to ćwiczenie wiele razy, na tyle na ile pozwala ci czas.



Sprawdziliśmy szereg metod prostowania penisa i powyższa metoda jest jedyną, która działa. Oprócz ćwiczeń skrzywienia można pozbyć się również dzięki ekstenderom oraz zabiegom chirurgicznym. Jeżeli jednak, jako członek programu, opracowałeś własną skuteczną metodę, podziel się tym z nami.

### Zalecenia:

- Penis musi być w 70-80% erekcji
- Nawilż członek i dłonie
- Chwyć członek u podstawy (znak OK)
- Dóń w kierunku żołądki
- Dóń w kierunku przeciwnym do skrzywienia (patrz film)
- Drugą ręką zaczynając od podstawy powtarzaj ćwiczenie
- Jedną ręką powinna zawsze pozostawać na penisie
- Wywieraj ciśnienie podczas dojenia
- Kontynuuj tak długo jak chcesz

## **Rekonstrukcja napletka**

Jeżeli pragniesz zrekonstruować napletek, aby uzyskać zwiększoną wrażliwość na bodźce, nasze metody mogą ci pomóc. Obie techniki wykonuje się bez lubrykacji, dlatego też ważne jest, abyś był bardzo ostrożny i wykonywał ćwiczenia jedynie przez zalecany okres czasu. Ćwiczenia te są dodatkiem do programu.



Ćwiczenie Foreskin Restoration (rekonstrukcja napletka) jest podstawowym ćwiczeniem, które pomoże ci zrekonstruować napletek. Zajmie to dużo czasu, ale staniesz się wrażliwszy na bodźce seksualne. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.



Ćwiczenie Dry Jelq Method (suche Jelq) powinno być wykonywane w połączeniu z ćwiczeniami rekonstrukcji napletka. Zajmie to dużo czasu, ale staniesz się wrażliwszy na bodźce seksualne. filmową i zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.



## Foreskin Restoration

Osiągnij pełną erekcję. U podstawy penisa utwórz ciasny uchwyt za pomocą palca wskazującego i kciuka. Odciągnij nadmiar skóry z penisa, na tyle na ile to możliwe bez bólu. Upewnij się, że wypchasz skórę do ciała. Utrzymaj tą pozycję przez 10 sek. Zaleca się wykonywanie ćwiczenia co 1-2 dni. Rekonstrukcja napletka jest procesem długotrwałym.



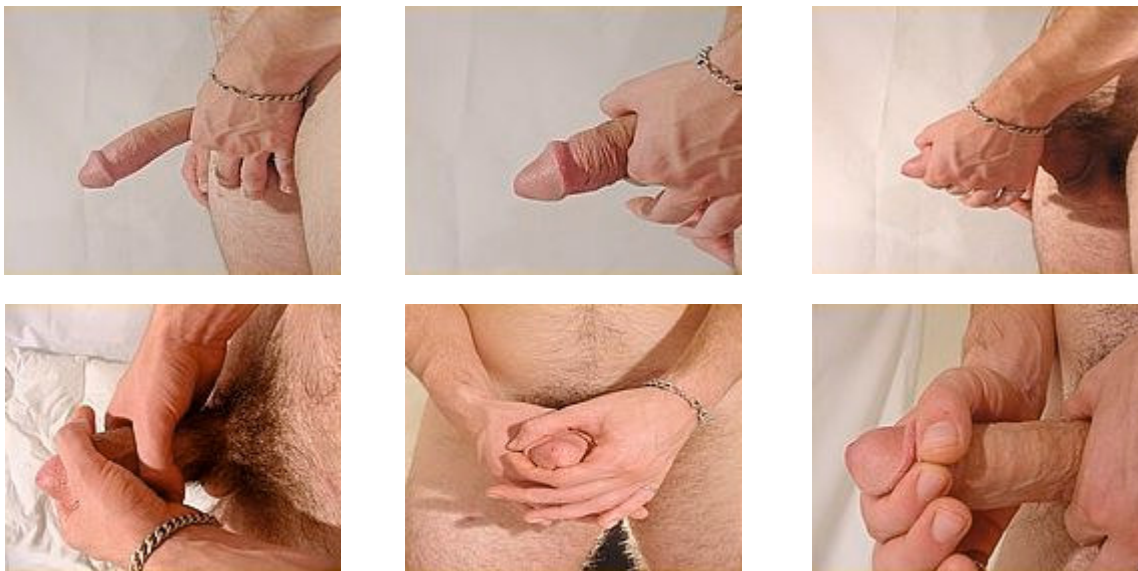
To ćwiczenie nie powinno zastąpić żadnego innego ćwiczenia w twoim programie. Rekonstrukcja napletka trwa dość długo i jej powodzenie w dużej mierze zależy od ilości wolnej skóry. Napletek może przywrócić ci wrażliwość, jaką odczuwają nieobrzezani mężczyźni. Jeżeli masz jakieś komentarze, podziel się nimi z nami.

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Ręcznie doprowadź się do erekcji
- Usiądź wyprostowany
- Chwyć penisa w połowie
- Odciągnij skórę tak mocno jak możesz
- Nie naciągaj zbyt mocno, aby nie spowodować urazu
- Powoli zwiększ napięcie
- Nie naciągaj dłużej niż 10 sek. Za jednym razem
- Wykonaj tyle powtórzeń ile uważasz

## Dry Jelq

Głównym celem tego ćwiczenia jest rekonstrukcja napletka, ale pomaga ono również w wydłużeniu penisa. Doprowadź się do częściowej erekcji, na stojąco chwyć penisa u podstawy (znak OK.). Zaczynij wykonywać ruchy dojenia, jak w metodzie Jelq, od nasady aż po sam koniec członka. Nie używasz żadnego lubrykatu. Drugą ręką chwyć nasadę penisa w momencie gdy będzie ona schodzić. Wykonuj tą procedurę bez przerwy przez określony czas. Jest to standardowa metoda Jelq, ale tym razem bez lubrykatu. Może więc powodować niewygodne uczucie, dlatego nie powinna być stosowana przez długi czas.



To ćwiczenie nie powinno zastąpić żadnego innego ćwiczenia w twoim programie. Rekonstrukcja napletka trwa dość długo i jej powodzenie w dużej mierze zależy od ilości wolnej skóry. Napletek może przywrócić ci wrażliwość, jaką odczuwają nieobrzezani mężczyźni. Jeżeli masz jakieś komentarze, podziel się nimi z nami.

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Uzyskaj 60-70% erekcję
- Stań wyprostowany, aby krew mogła spłynąć w dół
- Chwyć penisa kciukiem i palcem wskazującym (znak OK.)
- Wykonaj dojenie w dół, w kierunku żołądka
- NIE używaj żadnego lubrykatu
- Jest to standardowe Jelq, ale bez nawilżania
- Rekonstrukcja napletka trwa długo
- Powtarzaj ćwiczenie według własnego uznania

## Techniki zaawansowane

Okolice jąder są zazwyczaj pomijane w gorszej jakości programach, ale u nas znajdziesz zestaw ćwiczeń, które nadadzą ci bardziej zwarty i atrakcyjny wygląd. Ćwiczenia te mogą być także pomocne przy produkcji nasienia. Prezentujemy także zaawansowaną technikę powiększania żołądka.



Needling to stosunkowo nowa technika, bardzo popularna, jeżeli chodzi o powiększanie żołądka. Chociaż rezultaty będą widoczne dopiero po dłuższym okresie czasu, trud zdecydowanie się opłaca – wielki żołądź o kształcie grzybka. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.



Testicle Treats powinno wykonywać się ostrożnie, ale pomaga ono uczynić wygląd jąder bardziej atrakcyjnym. Dzięki temu penis będzie wyglądał lepiej i wzrośnie produkcja spermy. Ćwiczenie prezentowane jest poprzez zestaw zdjęć, dzięki czemu będziesz mógł wykonywać je w 100% poprawnie.



Ćwiczenie Toning It Up może być wykonywane przez zaawansowanych, którzy osiągnęli już pożądane korzyści, a teraz pragną nadać penisowi jędrność. Musisz zacząć to ćwiczenie, gdy penis znajduje się w stanie spoczynku. Weź trochę lodu z zamrażalnika, lub też torebkę z mrożonką i otocz nimi penisa. Następnie, po 2-3 min. połóż na penisie ciepły kompres i masuj przez 5 min.

## Needling

Niektórzy mężczyźni nie są zadowoleni z wyglądu ich żołądzia i uważają, że powinni go także powiększyć. Ćwiczenia z tej sesji nie zastępują żadnych innych ćwiczeń. Wykonywanie ćwiczeń na powiększenie żołądzia nie powinno kolidować z twoim ustalonym programem. Jeżeli zakończyłeś już główną część programu i odprężyłeś się, możesz wykonywać te ćwiczenia bez wstępnej rozgrzewki.

Głównym celem tych ćwiczeń jest powiększenie żołądzia, gdy jest on widoczny, a penis znajduje się w stanie wzwodu, ale nieznaczne rezultaty mogą być także dostrzegalne, gdy penis znajduje się w stanie spoczynku. Rozgrzewka nie jest wymagana przy tym ćwiczeniu, ale będziesz potrzebował dużo lubrykatu, którego należy rozsmarować na całej powierzchni penisa, łącznie z żołądziem. Usiądź wygodnie. Lewą rękę połóż u nasady penisa (w stanie spoczynku), formując coś w rodzaju pierścienia. Teraz musimy wywołać erekcję poprzez przesuwanie lewej ręki ku górze penisa, aż do momentu gdy będzie on twardy. NIGDY nie zdejmuj ręki z penisa. Mogą przydać się dodatki stymulujące – np. lubrykat.

Gdy penis znajduje się już w stanie wzwodu chwyć go u nasady tak jak poprzednio. Prawą ręką natomiast chwyć członka na odległości  $\frac{3}{4}$  od nasady, tuż POD żołądziem. Prawą ręką ściśnij trzon i posuwaj ją lekko w kierunku żołądzia. Gdy dojdiesz do końca nie zwalniasz ręki, lewą ręką dołącz do prawej, w taki sposób, aby cały czas znajdowały się one na członku, lewą ręką wróć na pozycję wyjściową. Jest to jedno powtórzenie. Idealnie byłoby powtórzyć to ćwiczenie 9-10 razy. Powinno to powiększyć rozmiar twojego żołądzia i sprawić, że penis będzie wydawał się większy.



**Doprowadzanie do erekcji**



**Umieść dłoń na  $\frac{3}{4}$  trzonu**

**Poruszaj za prawą ręką**



**Wywieraj ciśnienie**

Powtórz całe ćwiczenie 9-10 razy. Pamiętaj, że jest ono dodatkiem do twojego programu. Po zbadaniu wielu ćwiczeń mających na celu powiększenie żołądzia, przekonaliśmy się, że powyższe ćwiczenie jest jedynym, które naprawdę działa. Jeżeli masz jednak swoją własną technikę, możesz się nią podzielić z nami.

### Zalecenia:

- Rozgrzej się dokładnie
- Doprowadź się ręcznie do erekcji
- Usiądź wyprostowany
- Chwyć podstawę penisa lewą ręką
- Drugą rękę umieść na wysokości  $\frac{3}{4}$  trzonu
- Lewą ręką poruszaj się w kierunku prawej
- Wróć dłońmi do pozycji wyjściowych
- Ciśnienie i powolność ruchów jest niezbędna



## Testicle Treats

Zacznij od 'Wake up cloth' (ściereczki budzącej) i owiń nią jądra na 5 min. Dzięki temu twoje jądra staną się miękkie i elastyczne. Nasmaruj jądra oliwką. Masuj przez około 5 min. Pamiętaj nie zraż się – jądra są bardzo wrażliwym organem. Następnie rozciągaj je w różnych kierunkach DELIKATNIE przez 1-2 min. Na koniec wywieraj lekkie ciśnienie przez ok. 5 min.- to zwiększy dopływ krwi i pomoże w produkcji nasienia.



Pomocne w produkcji spermy są także niektóre tabletki – ważne jest także to, jak się odżywasz. Po tym jak przez długi okres czasu badaliśmy różne ćwiczenia jąder, doszliśmy do wniosku, że jedynie powyższa metoda jest skuteczna. Jeżeli masz jednak swoją własną technikę, podzielić się nią z nami.

### Zalecenia:

- Zacznij od "Wake Up Cloth".
- Zaaplikuj lubrykat
- Masuj się przez 5 min.
- Bądź delikatny – jądra są bardzo wrażliwe
- Naciąg jądra w lewo przez 1-2 minuty
- Naciąg jądra w prawo przez 1-2 minuty
- Naciąg jądra w dół przez 1-2 minuty
- Lekko ściskaj podczas naciągania
- Efektem jest jędrność i wzmożona produkcja spermy

## **Koniec programu**

Ta sekcja przeznaczona jest dla osób, którym udało się powiększyć członka i chciałyby zakończyć program. Rezultaty naszego programu są w pełni trwałe a przecież o to nam chodzi. Nie wolno po prostu zaprzestawać ćwiczeń, gdy dostrzeżesz, że twój członek powiększył się. Przed zakończeniem programu upewnij się, że osiągnięta wielkość członka na pewno ci odpowiada. Aby zachować rezultaty musisz postępować zgodnie z poniższymi wskazówkami. **Jeśli nie jesteś zadowolony z osiągniętych rezultatów lub nie masz wystarczająco dużo czasu na ćwiczenie – zachęcam do zapoznania się z ofertą extenderów zamieszczoną na [penis.com.pl](http://penis.com.pl) Extender to taka mini-siłownia która wykonuje ćwiczenia za Ciebie, wtedy kiedy jesteś w pracy, lub oglądasz TV.**

Zakończenie programu:

- Osiągnąłeś już pożądany rozmiar i chcesz definitywnie zakończyć ćwiczenia.
- Nie masz czasu na kontynuowanie ćwiczeń i chciałbyś zachować dotychczasowe rezultaty.

## Jak to zrobić?

Celem okresu 'uspokajania' jest całkowite zakończenie programu. Zamiast nadwerężania systemu gwałtownym porzuceniem ćwiczeń, powoli zakańczamy cały proces. Dzięki temu widoczne rezultaty staną się trwałe.

**Krok 1:** Spójrz na swój program i liczbę powtórzeń jakie wykonujesz, następnie zredukuj je o połowę, lub też skróć czas o połowę, tak aby trwało to 1 tydzień. Np. Jeżeli twój obecny program to "Advanced 20-25 minute workout" (20-25 min. trening dla zaawansowanych), powinienes skrócić go do:

Plan 'uspokajania' dla zaawansowanych 20-25 min						
Ćwiczenia	Min.	Pon	Wt	Czw	Pt	Nd
Stretching Blood Flow	1.5					
The Pressured Shlong	3					
The Jelq & Hold	4					
The Power Stretch	2					
PC Weighting	1.5					
The Wake Up Cloth	0.5					
PC Flex Basic	+++					
Sit Down Stretch	+++					

**Krok 2:** W ciągu drugiego tygodnia powinienes znowu zredukować liczbę ćwiczeń/czasu o połowę lub też przejść na program dla początkujących 7-10min, jak pokazano poniżej:

Plan treningów dla początkujących 7-10 min.						
Ćwiczenia	Min.	Pon	Wt	Czw	Pt	Nd
The Wake Up Cloth	1					
The Long Shlong	3					
The Jelq	3					
Horizontal Movement	2					
The Wake Up Cloth	1					
PC Flex Basic	+++					

**Krok 3:** W trzecim tygodniu wykonuj "Basic Jelq" przez 10min dziennie, każdego dnia, bez żadnych przerw.

**Krok 4:** Twoje rezultaty powinny być trwałe, jednak szybkie rozciągnięcie od czasu do czasu, lub też ćwiczenie Jelq, polepszą jedynie twoje osiągnięcia. Pamiętaj o tym, że utrzymanie mięśni PC w formie jest także niezbędne – pozwala na rozwiązanie problemu przedwczesnych wytrysków.

## Program dla początkujących

Program dla początkujących 7-10 min.						
Ćwiczenia	Min.	Pon	Wt	Czw	Pt	Nd
The Wake Up Cloth	1					
The Long Shlong	3					
The Jelq	3					
Horizontal Movement	2					
The Wake Up Cloth	1					
PC Flex Basic	+++					

Program dla początkujących 20-25 min.						
Ćwiczenia	Min.	Pon	Wt	Czw	Pt	Nd
The Wake Up Cloth	3					
The Long Shlong	5					
The Jelq	8					
The Power Stretch	4					
Horizontal Movement	3					
The Wake Up Cloth	1					
PC Flex Basic	+++					

Program dla początkujących 35-40 min.						
Ćwiczenia	Min.	Pon	Wt	Czw	Pt	Nd
The Wake Up Cloth	3					
The Long Shlong	8					
The Jelq	10					
The Power Stretch	6					
Horizontal Movement	5					
Needling	3					
The Wake Up Cloth	2					
PC Flex Basic	+++					



## Program dla średnio zaawansowanych

Program dla średnio zaawansowanych 7-10 min.						
Ćwiczenia	Min.	Pon	Wt	Czw	Pt	Nd
The Wake Up Cloth	1					
The Long Shlong Heli	3					
The Jelq & Hold	3					
Horizontal Movement	2					
The Wake Up Cloth	1					
PC Flex Basic	+++					

Program dla średnio zaawansowanych 20-25 min.						
Ćwiczenia	Min.	Pon	Wt	Czw	Pt	Nd
The Wake Up Cloth	3					
The Long Shlong Heli	6					
The Jelq & Hold	8					
The Power Stretch	4					
Horizontal Movement	3					
The Wake Up Cloth	1					
PC Flex Basic	+++					

Program dla średnio zaawansowanych 35-40 min.						
Ćwiczenia	Min.	Pon	Wt	Czw	Pt	Nd
The Wake Up Cloth	3					
The Long Shlong Heli	8					
The Jelq & Hold	10					
The Power Stretch	6					
Long PC Flex	4					
Needling	4					
The Wake Up Cloth	2					
PC Flex Basic	+++					

## Program dla zaawansowanych

Program dla zaawansowanych 7-10 min.						
Ćwiczenia	Min.	Pon	Wt	Czw	Pt	Nd
Stretching Blood Flow	1					
The Pressured Shlong	3					
The Jelq & Hold	3					
The Power Stretch	2					
The Wake Up Cloth	1					
PC Flex Basic	+++					

Program dla zaawansowanych 20-25 mn.						
Ćwiczenia	Min.	Pon	Wt	Czw	Pt	Nd
Stretching Blood Flow	3					
The Pressured Shlong	6					
The Jelq & Hold	8					
The Power Stretch	4					
PC Weighting	3					
The Wake Up Cloth	1					
PC Flex Basic	+++					
Sit Down Stretch	+++					

Program dla zaawansowanych 35-40 min.						
Ćwiczenia	Min.	Pon	Wt	Czw	Pt	Nd
The Wake Up Cloth	3					
The Pressured Shlong	8					
The Jelq	10					
The Power Stretch	6					
Long PC Flex	4					
Horizontal Movement	4					
The Wake Up Cloth	2					
PC Flex Basic	+++					