

¿Quieres añadir 1-4 pulgadas a su tamaño del pene en 8 semanas? ¿quieres que esto suceda, sin efectos secundarios, sin necesidad de herramientas embarazosas, sin paquetes embarazosas para recibir en el correo, y sin perder su nuevo tamaño? Bueno, la única opción de ampliación por ahí hoy en día que puede hacer todas esas cosas suceden de manera colectiva se ejercicios de pene natural. al elegir hacer los ejercicios del pene, es importante que el programa que usted elija contiene los mejores ejercicios empaquetados de forma estratégica que es seguro para expandir de forma natural todos los aspectos de su virilidad. en este artículo voy a hablar de lo esos ejercicios son (alrededor de 31 para ser exactos) que están contenidos en el programa utilicé que me ayudó a añadir 2

pulgadas a mi tamaño en menos de 2 meses (y muchos otros hombres obtuvieron mejores resultados que yo).

## **Lo que todos los programas deben tener en el principio ...**

Bueno, primero lo primero. Cualquier programa de ejercicio debe contener lo siguiente ...

A) Pre-Entrenamiento -. Consejos sobre lo que hay que hacer antes de comenzar un programa de ejercicio. Estos consejos pueden hacer que el mundo de diferencia

B) Medidas de seguridad -.. Por supuesto, cada programa debe incluir información sobre cómo garantizar a mantenerse a salvo mientras que hace estas rutinas. A pesar de todos los ejercicios son seguros y no causan ningún efecto secundario, haciendo caso omiso de ellos, mientras que

las medidas de seguridad pueden, de hecho, causar problemas.

## **Lo Los ejercicios se basan en ...**

en todos los programas de ejercicio del pene de buena reputación, se puede encontrar que los programas se basan en los principios siguientes 6 ...

a) calentamiento -. Esto es para asegurarse de que don ' t sufren de cualquier tipo de dolor y se garantiza también que el desarrollo adecuado y consistente de su tamaño del pene

B) los ejercicios del músculo PC -.. Estos tipos de ejercicios están diseñados para fortalecer el músculo pubococcygeuse (músculo PC para abreviar) . El fortalecimiento de este músculo le hará durar más tiempo durante las relaciones sexuales, que hará que sus orgasmos

explosivos, que hará que su pene se vean más musculoso mirando, mejora la salud de su próstata, ayuda a mantenerse duro por más tiempo, y mucho más. Es evidente que cualquier programa o cualquier otro método de ampliación (como píldoras, bombas y extensores) que no fortalecer el músculo PC es absolutamente inútil! Los beneficios de tener este músculo fortalecido son simplemente increíble ... por decir lo menos

C) Ejercicios de estiramiento -. Los ejercicios de estiramiento están diseñados para estirar de forma natural los ligamentos de su pene para agregar longitud ... de forma permanente. A diferencia de las herramientas de extensor, utilizando sus manos y la realización de ejercicios de estiramiento suaves,

naturalmente, ampliar su pene de forma permanente ...

D) Wet Ordeño -.. Este es un tipo de jelqing ejercicios diseñado para aumentar la circunferencia y la longitud mediante el aumento de la sangre fluida en el cuerpo del pene. Estas sesiones de entrenamiento se realizan utilizando lubricante (ordeño, por tanto, WET)

E) de ordeño en seco -... Los mismos principios como húmedas de ordeño, pero sin lubricante

F) Calentamiento Down -. Al final de todos los entrenamientos, haciendo una rutina de calentamiento rápida decadencia es muy recomendable para garantizar el crecimiento adecuado y sin dolor.

**Ahora, el programa de ejercicios debe incluir los siguientes 31 ejercicios ...**

1. entrenamiento Intro -. Esto es para que usted y su virilidad acostumbrado a hacer estos ejercicios durante la primera semana
2. Los principiantes entrenamiento - En la semana 2, que debe estar empezando el entrenamiento de principiantes. Este ejercicio consistirá en ejercicios de los músculos PC, ejercicios de estiramiento y ejercicios de jelqing.
3. entrenamiento estándar - En las semanas 3-6, que debería estar haciendo el entrenamiento estándar. Con este entrenamiento, que va a hacer las rutinas habituales, pero con períodos de tiempo más largos y con más repeticiones. En este punto, usted debe ver una diferencia significativa en el tamaño de su virilidad!
4. entrenamiento personalizado - En la semana 7, que debería haber más o menos

dominado todos los entrenamientos básicos, y que ahora son capaces de crear su propio entrenamiento personalizado. O bien, puede optar por hacer un entrenamiento diseñado por otro miembro del programa de ejercicio del pene elegido.

5. combinación de velocidad de -. Este entrenamiento está diseñado para ser realizado en 8 minutos

6. ejercicio del músculo PC Avanzada - Este ejercicio tiene el ejercicio básico del músculo PC y la amplía. Por supuesto, esto significa un desarrollo más rápido!

### **sección de entrenamiento dirigida**

7. fortalecimiento de la erección -. Si usted está teniendo problemas con la disfunción eréctil, a continuación, las rutinas de esta sección le ayudará a fortalecer su erección

8. curar la impotencia -. Estos ejercicios

ayudarán a la impotencia cura

9. La eyaculación precoz - Si va a eyacular demasiado temprano, y los ejercicios de esta categoría de entrenamientos pondrá fin a este problema embarazoso

### **ejercicios específicos (Avanzado)**

. 10. ejercicios Head - para conseguir que la gran cabeza de hongo en su pene, estos ejercicios están diseñados para hacer precisamente eso

11.. Curar curvatura - Si tiene una curva de forma de banana a su pene una vez montada, estos ejercicios le ayudarán a curar este problema y conseguir que su erección más recto

12.. La sesión de ejercicios jelq seco estupendo - Esta es una versión avanzada del ejercicio normal jelq seco

13.. El jelq súper húmedo - Esta es una



versión avanzada del ejercicio jelq seco  
mojado normal

14.. Erección constructor - Esta rutina de ejercicios ayuda a fortalecer sus erecciones y ayuda a mantener el tiempo que se erigen

15.. ejercicio longitud avanzada - Este ejercicio es sólo para aquellos que han estado en el programa durante al menos 6 semanas. El entrenamiento está diseñado para estirar su pene y añadir un poco de longitud serio!

16. La restauración del prepucio - entrenamientos diseñados para aumentar la sensibilidad del prepucio para obtener más placer sexual

17.. Toalla que cuelga - Esto ayuda a fortalecer el músculo PC

## **ejercicios especiales avanzada Parte 1**

Los siguientes ejercicios son sólo para

aquellos que han estado en el programa durante algún tiempo y. han dominado todos los entrenamientos anteriores. Esto es, básicamente, la escuela de posgrado para la formación de ejercicio del pene!

18. 180 grados se extiende - de deshacerse de ese giro desagradable Obtener con el pene cuando está en un estado flácido

19.. Crook remolcadores - Diseñado para estirar las diferentes áreas de su eje del pene para aumentar el tamaño y la erección longitud flácida

20.. Sección estiramiento -. Estos ejercicios estimulan las diferentes áreas del cuerpo del pene

21. Gap Jelqs - Esto ayuda a acelerar el flujo de sangre en el cuerpo del pene

22.. Slap 'n exprimir el ejercicio - Por extraño que parezca, este ejercicio ayuda al

aumentar la longitud

23.. Puño 2 dedos - Otra sesión de ejercicios con un sonido extraño! Este ejercicio es una versión avanzada de jelqing.

24. Jelqs Vulcan - Esta es una increíble sesión de ejercicios alternativa avanzada para el ejercicio jelqing estándar húmeda

25.. Mastur-ordeño - Este ejercicio combina la diversión y la masturbación jelqing la leche en una

26.. Pogos -. Este entrenamiento es un ejercicio jelqing seco mult-direccional

27. Eje de escurrimiento - Un ejercicio de estiramiento para agregar longitud

28.. PC combos secos jelq - un gran entrenamiento avanzado para el aumento de la circunferencia

**Especial Avanzada Ejercicios Parte 2**

. 29. entrenamiento longitud avanzada.

30. entrenamiento de la circunferencia avanzado.

31. 6 minutos de ejercicio - Esta es una versión compacta de los mejores entrenamientos diseñados para ser hecho en 6 minutos

Así que, ahí lo tienen.. 31 ejercicios que deben ser incluidos en un programa de ejercicio del pene de buena reputación (como la que he elegido para descargar) si desea añadir 1-4 pulgadas a su tamaño del pene, aumentar el espesor, aumentar la firmeza, duran más tiempo en la cama, tener la mente orgasmos -blowing, mejorar la salud de la próstata, y obtienen estos beneficios permanentes sin efectos secundarios. Si se queda en consonancia con el programa que elija, le puedo

asegurar, verá resultados asombrosos desarrollan.

[Source](#) by [Anthony Sciuto](#)