

Parece que no se puede ver cualquier evento deportivo sin conseguir una buena dosis de publicidad de Viagra o Cialis. Parece que hay una epidemia de disfunción eréctil que sólo las compañías farmacéuticas pueden curar. Sin embargo, estos medicamentos pueden tener efectos secundarios significativos, e incluso puede ser peligroso para los segmentos de la población masculina con salud comprometida. El ejercicio se ha demostrado mejorar la función sexual y ayudar a tratar o evitar por completo la disfunción eréctil. Ejercicio en un entrenador elíptico proporciona el tipo de ejercicio intenso que le mantendrá en buena forma física, y la condición física es igual a una vida sexual sana. La disfunción eréctil es causada

generalmente por la falta de flujo sanguíneo al pene. Dado que el ejercicio mejora el flujo de sangre por todo el cuerpo, lo que tendría sentido que también ayudaría a la disfunción eréctil. De hecho, el ejercicio se ha demostrado para ayudar con este problema tanto como tomar Viagra. Los científicos alemanes, en un documento presentado en la Asociación Europea de Urology Reunión Anual, encontraron que poner los hombres con problemas de erección en un programa de ejercicio fue igual de eficaz para mejorar la capacidad de erección como de tomar Viagra. Otro estudio examinó las votaciones de frecuencia y la satisfacción sexual de los nadadores de 60 años y encontró que eran los mismos que los 20 años más joven. Entonces, ¿cómo aumentar el flujo de

sangre de ejercicio? Una forma de ejercicio aumenta el flujo de sangre es al elevar los niveles de óxido nítrico. El óxido nítrico hace que los vasos sanguíneos se dilaten, y las venas más amplios significa un mayor flujo sanguíneo. El ejercicio también está implicado en el remodelado vascular, que es el proceso de reconstrucción de las pequeñas venas y capilares por todo el cuerpo, incluyendo el pene.

El ejercicio puede también hacer frente a otra de las causas de la disfunción eréctil, la testosterona baja. los niveles de testosterona saludables son esenciales para los músculos del pene que atrapan la sangre para mantener las erecciones. El ejercicio regular, especialmente el entrenamiento con pesas, se ha demostrado que mantener los niveles saludables de

testosterona con la edad.

El ejercicio también puede mejorar su vida sexual mediante la mejora de su estado de ánimo. El ejercicio puede ayudar a cambiar la forma de su cuerpo que puede ayudar a su propia imagen. El ejercicio también provoca que el cuerpo produzca endorfinas, que son sentirse bien los productos químicos que elevan el estado de ánimo y ayudan a contrarrestar los efectos de una vida estresante, y nada deprime la libido más altos niveles de estrés.

El ejercicio también puede ayudarnos con la función sexual sana a medida que envejecemos. Un estudio examinó la combinación de una dieta baja en grasas con ejercicio y los resultados fueron dramáticos. No sólo los participantes muestran incremento del flujo sanguíneo,

sino que también experimentaron una caída del 16% en la presión arterial media, el 19% de disminución en las lecturas de la presión arterial, colesterol se redujo en un 17%, y los niveles de triglicéridos se redujeron en un 20%. Estos son marcadores importantes para la salud cardiovascular y un sistema cardiovascular fuerte puede ayudar a asegurar el buen flujo a los órganos sexuales con la edad. Otros hábitos de estilo de vida son importantes también, como comer una dieta saludable y no fumar.

A partir de un programa de ejercicios con un entrenador elíptico es una gran manera de prevenir o incluso problemas de erección inversa. Un entrenador elíptico con los brazos movibles trabajará grupos principales de músculos en todo el cuerpo.

Un entrenamiento elíptico tiene una menor tasa de esfuerzo percibido en comparación con otros ejercicios, lo que significa que su entrenamiento le parecerá más fácil de lo difícil que funciona su cuerpo. Los brazos movibles, a un nivel de alta resistencia, pueden trabajar parte superior del cuerpo de una manera similar al levantamiento de pesas, que eleva los niveles de testosterona. Proporcionar a todos estos beneficios en una máquina es lo que hace un entrenador elíptico de manera efectiva en el tratamiento de problemas de erección. Entonces el salto en su entrenador elíptico y tirar sus medicamentos Viagra y Cialis de distancia. Un programa de ejercicios en un nuevo o renovado elíptica puede ayudar a mantener la función sexual saludable durante toda su vida.

Source by John S Broderick