

La disfunción eréctil es un problema sexual entre los hombres en Estados Unidos. A medida que los hombres envejecen, a veces pierden el poder para obtener erecto. Esto es causado por muchas cosas, incluyendo la mala alimentación, la genética, la falta de ejercicio y una tensión uniforme. Existen muchos medicamentos que pueden curar la disfunción eréctil. Hay, sin embargo, también algunos ejercicios simples y fáciles que pueden ayudar a tratar su disfunción. Este artículo describe dos ejercicios para tratar la disfunción eréctil.

El primero de ellos es el ejercicio cardiovascular. A medida que los hombres envejecen, sus cuerpos obtienen fácilmente aflictiva, y tienen menos tiempo para hacer ejercicio. Ellos siempre dejan que sus cuerpos rebajan un poco, ganar un poco de

peso y se ponen un poco fuera de forma. Es tan duro para volver a la forma que la mayoría de los hombres ni siquiera se molestan. Esto da como resultado la reducción del flujo de sangre por todo el cuerpo, lo que puede causar disfunción eréctil. Hacer lo posible para hacer un poco de caminar, trotar, correr o cualquier otro ejercicio cardiovascular. Incluso hacer 20 saltos cada día aumentará el flujo de sangre.

En segundo lugar, la práctica de la pelvis contracciones. Este es un ejercicio útil para llevar a cabo para curar su disfunción eréctil. También es un ejercicio simple de hacer. Acuéstese con su espalda en un lugar cómodo. Esto es muy importante porque usted no quiere causar daño a la espalda mientras hace ejercicio. Si tiene

que tumbarse en el suelo, utilice una manta o un cojín para que se sienta cómodo. Doble las rodillas y les coloque un poco de separación, con los pies apoyados en el suelo. Ahora, abróchense los músculos de la pelvis más cerca del suelo. Esto debe hacerse rápidamente y con fuerza.

Mantenga los músculos durante el tiempo de diez segundos. Una vez que tenga enderezar sus músculos, descansar durante diez segundos. Haga tres series de contracciones pélvicas dos veces diarias.

[Source](#) by [Dr Onyekachamara Nauwaniile](#)