

[ad_1]

La bicicleta se está popularizando con un excelente medio de transporte en los grandes centros urbanos del país, por más que muchos políticos aún no inviertan en carriles bici para atender a esta población. Además de ayudar en el tránsito, la bicicleta no contamina el medio ambiente y ayuda al ciclista a mejorar la salud.

Pero será que ayuda tanto es así? Aquella máxima de que todo en exceso hace mal, también vale para el ciclismo: en el caso de los hombres, los estudios muestran que la presión prolongada del perineo puede aumentar las posibilidades de impotencia. En algún momento, sin embargo, aconsejamos a dejar este deporte. Lo ideal es saber elegir el sillín ideal para que su placer sexual no sea torpe.

Además, también es posible ver técnicas que impiden que este riesgo de impotencia que se produzca. Elegir la bicicleta adecuada y dejar que la presión corporal y los pedales, es un truco. Y si usted, hombre ciclista, está con dolor o entumecimiento de allí “las partes”, manténgase alerta! Está en la hora de cambiar un poco la forma en que usted montar. Más información sobre esto en la infografía a continuación:

CICLISTAS & IMPOTÊNCIA

CORTAR O NARIZ DO SELIM PARA SALVAR O PÊNIS

ALGUNS ESTUDOS PROVAHAM QUE A PRESSÃO APLICADA NA VIRILHA PELA REDE DE UM BICICLETA PODE TER UM EFEITO ADVERSO NO DESEMPENHO SEXUAL MASCULINO.

POR QUÊ?

50% DO PÊNIS ESTÁ DENTRO DO CORPO

Quando sentado no selim da bicicleta, a maior parte do peso do homem repousa sobre as artérias que fornecem sangue para o pênis.

pressão sanguínea

parte interna do pênis

parte externa do pênis

- Pressão prolongada sobre a virilha pode danificar os vasos sanguíneos e nervos do pênis. Isto pode conduzir directamente a problemas para alcançar uma erecção.
- 4% - 25% dos ciclistas homens experientes têm dorência peniana e disfunção erétil após uma longa corrida. Quanto mais longa a corrida, pior a ocorrência.
- Um estudo descobriu que 1 em cada 3 homens que andam de bicicleta como parte de sua ocupação exibem impotência.

A impotência dos ciclistas geralmente desaparece depois de uma semana ou duas, mas em casos extremos pode durar até 8 meses.

NÃO DESISTA DA SUA BIKE AINDA!

Os benefícios para a saúde que vêm com o ciclismo são importantes para um corpo saudável, e especialmente para o coração. A longo prazo, os ciclistas tendem a ser mais saudáveis do que os não-ciclistas. A impotência dos ciclistas não só é reversível, mas também pode ser evitada se o ciclista reduzir a pressão sobre a virilha.

PODE SER RESOLVIDO ATRAVÉS DA REMOÇÃO DO NARIZ DO SELIM. NA SUA TOTALIDADE OU APENAS PARCIALMENTE.

A redução do nariz do selim pode diminuir drasticamente a pressão na área do pênis. Alguns estudos indicam que 100% da pressão prejudicial pode desaparecer com a remoção completa do nariz.

A PRESSÃO SOBRE A VIRILHA DURANTE O CICLISMO

Virilha

SELIM COM NARIZ

SELIM SEM NARIZ

QUAL SELIM ESCOLHER PARA EVITAR PROBLEMAS DE EREÇÃO?

EXISTE UMA VARIEDADE DE SELIMS COM NARIZ REDUZIDO OU SEM NARIZ NO MERCADO, VEJA ALGUNS EXEMPLOS.

Alguns especialistas argumentam que a largura do assento e o tipo de material são importantes do que o fator do nariz na remoção da pressão na virilha. A largura do assento deve ser escolhida de acordo com a largura da pelve. Qualquer loja profissional de bicicletas pode medir isso para você e ajudá-lo a selecionar o selim correto.

O SELIM PERFEITO AINDA NÃO FOI DESCOBERTO, MAS UM GRANDE NÚMERO DE CIENTISTAS ESTÁ TRABALHANDO CONSTANTEMENTE PARA DESCOBRIR O FORMATO PERFEITO.

O QUE MAIS VOCÊ PODE FAZER PARA EVITAR PROBLEMAS DE EREÇÃO AO ANDAR DE BICICLETA?

POSIÇÃO
Não dobre os seus braços quando andar de bicicleta, como isso faz mover o ponto de pressão para mais em direção ao seu penis.

POSIÇÃO DO SELIM
O selim pode ser ajustado para reduzir a pressão da virilha causada - um assento muito alto fará com que sua pelve balance, o que pode causar fricção repetitiva.

LEVANTE-SE
Isto pode ser feito a cada 10 minutos por 30 segundos - isto irá proporcionar um descanso temporário para sua virilha.

ROUPA APROPRIADA
Use roupas apropriadas para ajudar a replicar a distribuição da virilha.

TAMANHO DA BICICLETA
Também é importante - se for conveniente, tente encontrar um tamanho adequado ou seja necessário consertar e mudar para um quadro menor, pois isso também irá alterar os pontos de pressão.

PAUSE
Se você andar uma distância maior, descer da bicicleta assim que você sente dor, para dar à sua virilha a oportunidade de relaxar e recuperar-se antes que a dor desapareça e uma nova onda.

Se você já sofre de disfunção erétil devido ao andar de bicicleta, para tentar evitar a bicicleta até que essa dificuldade passe.

Você também pode entrar em contato com um médico se você estiver preocupado com a impotência dos ciclistas.

121doc

Crédito pela 121doc.com base nas seguintes fontes:
 - Smith, J., Davis, K., Mann, J.D., Pava, T.R. (2002). Bicycle saddle design affects penile blood flow. *Urology*, 60(1), 105-109.
 - Smith, J., Mann, J.D., Pava, T.R., Davis, K. (2003). Bicycle saddle pressure increases penile blood flow. *Urology*, 61(1), 105-109.
 - Smith, J., Mann, J.D., Pava, T.R., Davis, K. (2005). Cycling affects penile blood flow. *J. Sex Med*, 2(4), 1022-1028.
 - Smith, J., Mann, J.D., Pava, T.R., Davis, K. (2006). Cycling affects penile blood flow. *J. Sex Med*, 3(4), 1022-1028.
 - Smith, J., Mann, J.D., Pava, T.R., Davis, K. (2007). Cycling affects penile blood flow. *J. Sex Med*, 4(4), 1022-1028.

¿sabía Usted que el Mega Curioso también está en Instagram? Haga clic aquí para seguirnos y estar al corriente de las curiosidades exclusivas!

(Why?)



[ad_2]

[Source link](#)