

técnicas

de la ampliación del pene utilizando ejercicios simples son el mejor método de mejora de sexo masculino. Si usted está buscando técnicas gratuitas para agrandar su hombría a continuación, lea este artículo para descubrir los ejercicios de la ampliación de lo que puede dar lugar a una mejora dramática en tanto la longitud del pene y circunferencia.

Es natural querer aumentar el tamaño de su órgano y el uso de las manos para hacer esto es mucho más preferible a otros métodos que pueden ser tanto caro y riesgoso para su salud, algunos de ellos son estafas también, y lo peor de ellos puede ser peligrosa que cause una posible disfunción eréctil y la impotencia . Utilice el alargamiento natural de métodos probados

y espesantes se puede obtener resultados garantizados y una virilidad que va a estar orgullosos. También pueden ayudar a curar la impotencia. La eficacia de las píldoras y las bombas es cuestionable, la cirugía es costosa y potencialmente peligrosa. Las ganancias realizadas utilizando técnicas naturales en lugar de cualquier otro producto de la ampliación son permanentes, lo que lleva a erecciones más grandes y una mejor vida sexual.

En este artículo vamos a examinar algunas técnicas libres para hacer que su miembro más grande. Hay dos tipos básicos de ejercicios de ampliación que tendrá que llevar a cabo. El primero ordenar trabaja en el fortalecimiento de su músculo PC y el otro tipo se refiere al aumentar el volumen de sangre que se puede mantener durante

una erección. Mayor flujo de sangre y la capacidad es igual a más volumen y longitud. En este artículo vamos a discutir cómo hacer ejercicios de calentamiento y luego le mostrará cómo realizar el tramo básico. a continuación, vamos a discutir algunas de las técnicas más avanzadas.

## **Calentamiento**

Antes de comenzar sus ejercicios para agrandar el pene debe calentar primero. Esto asegura que se dibuja un buen suministro de sangre al órgano aumento de la circulación sanguínea y el aflojamiento de los tejidos conectivos y ligamentos. La forma más sencilla de hacerlo es tener una ducha o baño caliente. Si no tiene suficiente tiempo para un baño o una ducha o no tienen las instalaciones disponibles, entonces puede sustituir esto con el uso de

un abrigo caliente. Empapar una toalla limpia en agua tibia y aplicar a la zona de la ingle asegurándose de que envuelva la toalla completamente alrededor de su pene y los testículos. Deja la envoltura alrededor de su miembro de un par de minutos y luego repetir esto dos veces más. Séquese a fondo.

## **El estiramiento Básico**

El primer pene técnica de alargamiento a la práctica es el ejercicio de estiramiento básico.

El tramo básico se realiza por usar las manos. Esta técnica se puede aprender muy fácilmente y también se debe utilizar como parte de su calentamiento después de haber utilizado una envoltura caliente o tomado un baño o una ducha caliente. Hacer un círculo con el dedo índice y el

pulgar de su mano derecha. Use su mano izquierda para sostener el miembro de la base donde se encuentra con su cuerpo con el fin de estabilizarla durante este ejercicio. Tire de su pene lejos de su cuerpo con la mano derecha suavemente pero con firmeza, a continuación, permitir que se relajarse nuevo hacia su posición. Repita este durante diez repeticiones. Entonces intercambiar las manos y hacer otros diez repeticiones con la mano izquierda sujeta el extremo de campana, esto es para garantizar un aumento de tamaño uniforme.

## **técnicas más avanzadas de la ampliación**

Una vez usted ha calentado y realizado el tramo básico hay algunas técnicas más avanzadas que tendrá que aprender.

El ordeño en seco

Wet de ordeño

Jelqing para la longitud y la circunferencia

La técnica de Jelqing Tao

tirando y golpeados

El estiramiento y tirando

Tire combinado, giro Y Slap

Es necesario que se enfríe completamente después de sus ejercicios y que debe llevarse a cabo de acuerdo con un programa de ejercicio planificado, si se quiere que sean eficaces a largo plazo. también se debe mantener un registro de

su progreso para medir las ganancias en tamaño que usted está haciendo, tal vez incluso tomar una foto de su órgano masculino por lo que en realidad se puede ver cuánto más largo y grueso que se ha conseguido.

en conclusión, si usted está buscando para los ejercicios y técnicas para aumentar el tamaño del pene entonces usted está sin duda en el camino correcto para lograr los resultados deseados mediante el uso de los medios naturales para aumentar el tamaño como la que acabamos de hablar. Olvidarse de comprar un dispositivo o pastillas, usando sus manos funciona mejor.

Pre calentamiento adecuados y aprender el tramo de base son los primeros pasos en su éxito de agrandar su pene. Así que al leer este artículo ya está bien en su manera de

hacer su pene más grande y más grueso de lo normal de lo que cree posible. Si se entera de los métodos más avanzados también, entonces no hay razón por la cual no se puede agregar varias pulgadas a su virilidad.

[Source](#) by [Christopher Chalmers](#)