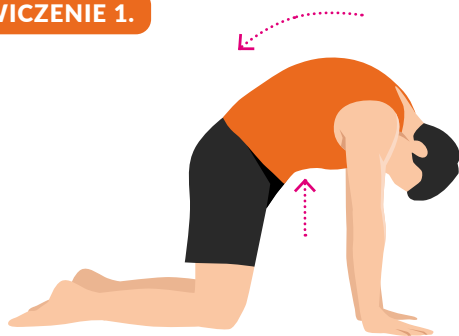


ĆWICZENIA NA POTENCJĘ

Odpowiednio dobrana aktywność fizyczna wzmacnia wytrzymałość organizmu, zwiększa witalność oraz poprawia krążenie w okolicach miednicy. Wpływa również pozytywnie na zwiększone wydzielanie testosteronu, który ma bezpośredni związek z potencją.

NAPINANIE I ROZLUŻNIANIE MIĘŚNI GŁĘBOKICH

ĆWICZENIE 1.



- 1 Klęknij, podpierając się rękami na podłodze.
- 2 Napnij brzuch tak, jakbyś chciał przycisnąć go do pleców.
- 3 Przysuń kość miedniczną bliżej żeber.

ĆWICZENIE 2.



- 1 Usiądź ze skrzyżowanymi nogami.
- 2 Połóż ręce na kości łonowej.
- 3 Rozpocznij szybkie napinanie krocza.
- 4 Wykonaj 10 powtórzeń.
- 5 Rozluźnij mięśnie przez 30 sekund i powtórz ćwiczenie.

NAPINANIE MIĘŚNI

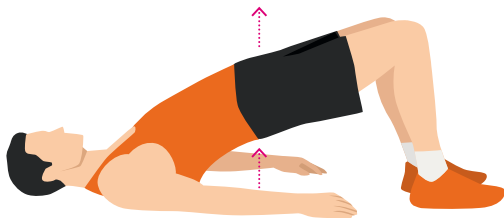
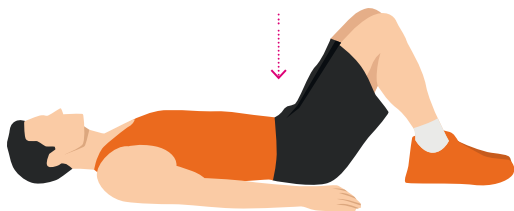
ĆWICZENIE 3.



- 1 Napnij mięśnie dna miednicy.
- 2 Utrzymaj napięcie przez 10 sekund.
- 3 Jeżeli na początku nie będziesz w stanie utrzymać skurczonych mięśni dłużej niż przez 1–2 sekundy, próbuj je unosić i utrzymywać napięcie tak długo, jak to możliwe.
- 4 Stopniowo wydłużaj czas napięcia, aż do osiągnięcia 10 sekund.
- 5 Rozluźnij mięśnie i odpoczywaj przez 10 sekund.
- 6 Wykonaj do 10 powtórzeń.

KONTROLOWANIE MIEDNICY

ĆWICZENIE 4.



- 1 Połóż się na plecach na równym podłożu.
- 2 Ugnij kolana tak, aby pięty znajdowały się pod kolanami.
- 3 Rozstaw nogi nieco szerzej.
- 4 Podczas wydechu unosz miednicę, wyginając tułów w łuk.
- 5 Wykonaj powolny wdech, kładąc ponownie plecy na podłożu.
- 6 Powtarzaj te ruchy codziennie przez 3 do 5 minut.

ZACISKANIE ODBYTU

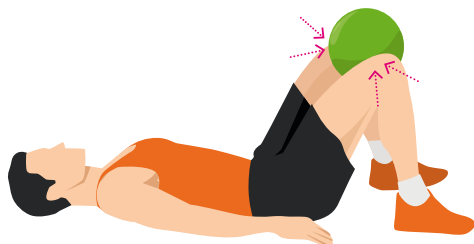
ĆWICZENIE 5.



- 1 Usiądź w wygodnym miejscu i skoncentruj uwagę na okolicy odbytu.
- 2 Spróbuj zacisnąć odbyt bez poruszania brzuchem, pośladkami oraz udami.
- 3 Koncentruj się tylko na mięśniach odbytu, utrzymaj napięcie, następnie rozluźnij.
- 4 Wykonaj 10 powtórzeń i stopniowo zwiększaj częstotliwość ćwiczeń do 3 razy dziennie.

NAPINANIE I ROZLUŻNIANIE MIĘŚNI GŁĘBOKICH Z PIŁKĄ

ĆWICZENIE 6.



- 1 Leżąc na plecach, ugnij kolana.
- 2 Utrzymuj elastyczną piłkę między kolanami.
- 3 Spróbuj napiąć krocze bez upuszczania piłki.

Piśmiennictwo:

1. Cohen D, Gonzalez J, Goldstein I. The role of pelvic floor muscles in male sexual dysfunction and pelvic pain. Sex Med Rev 2016.
2. Mayo Clinic Staff. Mens health. Healthy Lifestyle. Mayo Clinic.
3. Pelvic Floor Muscle Exercises for Men. UNC 2019.
4. 8 great sex exercises for men. Prostate.net 2013.
5. Kegel exercises for men: Understand the benefits Mayo Clinic 2022.

© ITEM Publishing Sp. z o.o.