



Jak provádět Kegelovy cviky?

Cvičení přináší mnoho benefitů pro mužův penis. Přináší výhody plus je velmi snadné cvičení provádět téměř kdekoliv a kdykoliv. Nikdo nebude tušit, že je zrovna provádíte! Jak na to?

>> *Najděte své skryté svaly* – toho dosáhnete jednoduše. Až příště půjdete na záchod, zkuste zpomalit, nebo úplně zastavte proud moči. Svaly, které použijete, jsou přesně ty, které chcete zatínat i při cvičení. Nezatínejte nohy, břicho nebo hýždě. Místo toho soustředte svou pozornost na zvednutí celého vašeho pánevního dna směrem vzhůru. Jako byste análním otvorem chtěli natáhnout třeba mentolový bonbón :) Nezapomeňte u toho stále dýchat. *Uvolněný hluboký dech* je nejvíce důležitý. Pokud jste schopni zastavit nebo zpomalit tok moči uprostřed močení, právě jste úspěšně našli a stáhli svůj PC sval. Gratuluji. Pokud stále máte problém, je to stejný sval, který stahuje anální otvor. Pokud máte, jste připraveni na Kegelovo cvičení.

>> *Zatáhněte svaly pánevního dna* – prvním krokem Kegelových cviků je zatažení svalů, které jste objevili při zkoušce.

>> *V dalším kroku zatněte sval a držte* – v další fázi je třeba sval udržet chvíli zatnutý. Pokud možno tak dlouho, jak to jen půjde. Většina mužů nedokáže napoprvé udržet sval zatažený na více než několik sekund. Což je v pořádku. Někteří ho nedokážou udržet vůbec. Vše je otázkou cviku. Cvičení udělá postupně tyto svaly silnějšími. Zaznamenejte si, jak dlouho jste vydrželi vy.

>> *Uvolněte kontrakci a zopakujte* – uvolněte napětí a cvik opakujte. Opakování proveďte desetkrát. Postupně zvyšujte dobu zadržení svalů. Vaším cílem je čas 10 sekund.

Při správném provádění cvičení byste měli cítit, jak vaše varlata stoupají mírně nahoru. Některým mužům to bude chvíli trvat. Ale v případě pravidelného cvičení na tuto metu dosáhnou. Zlepšení je zpravidla vidět během 4 – 6 týdnů.

Nejlepší věcí na Kegelech je, že nepotřebujete jakoukoliv pomoc rukou nebo nohou. Cvičit tak lze úplně všude. Na židli v kanceláři, v metru, při cestě do práce, v práci nebo při čekání ve frontě v obchodě.

Jak často Kegely cvičit?

Jako u jiných druhů cvičení nemá cenu cokoli přepálit. Lepší je pomalý začátek a postupně přidávat dávky. Zde je několik doporučení, jak začít s cvičením pro vaše lepší sexuální zdraví.

Několik prvních týdnů:

Dělejte 50 cviků každý den. Každou kontrakci držte od 1 do 5 sekund v závislosti na síle vašeho PC svalu. V prvních fázích pravděpodobně nevydržíte více jak 1 – 2 sekundy. Čím více budete cvičit, tím budou vaše svaly silnější a vydrží déle.

Po prvotní fázi:

Zařazujte do vašeho cvičení více opakování. Cvičení by mělo trvat od pěti do deseti minut denně. Přibližně čtyřikrát za týden. Neměl by to být problém, protože Kegelovy cviky lze provádět téměř kdekoliv. Mnoho vyznavačů tohoto cvičení dělá tuto rutinu na posílení pánevního dne ráno. Ale doba je na vás. Nebo můžete po čase pro zpestření zkusit udržet zatažené pánevní dno tak dlouho, jak to jen půjde.

Pomohou mi Kegelovy cviky zintenzivnit orgasmus?

Odpověď je samozřejmě ano. Kegelovy cviky pro muže dokážou pomoci při dosažení této mety. Když je PC sval dostatečně silný, budete schopni zastavit ejakulaci. Pro tuto schopnost musíte být schopni udržet pánevní dno zatažené po dobu nejméně 10 sekund.

Když tohle dokážete, zkuste tuto metodu na oddálení orgasmu:

>> Zatáhněte PC sval, předtím než při ejakulaci dosáhnete “bodu zvratu” – moment, kdy semeno začne proudit vaším penisem a ejakulaci už nejde odvrátit.

>> Držte zatažené svaly po dobu 10 sekund.

>> Poté, co opadne nutkání k ejakulaci, uvolněte svaly.

Nejtěžší částí celého procesu je vybudovat svaly natolik silné, aby zastavily ejakulaci. Tento učební proces zabere týdny, měsíce, možná i roky. Mnoho mužů tvrdí, že rozpoznat “bod zvratu” zabere stejně času jako samotné posilování pánevního dna.

Je třeba prostě hodně trénovat a projít skrze hodně pokusů. Tato snaha sklídí své ovoce v budoucnu. Pro mnohonásobný orgasmus muže je tedy *silné pánevní dno* základ.

Několik extra tipů jak efektivně posílit pánevní dno

Kegelovy cviky ve spojení s dalšími cvičeními

V situaci, kdy muž praktikuje například ještě Jelqing (cvičení na prokrvení penisu), mohou Kegelovy cviky pomoci ještě lépe prokrvit penis. Jednotlivá cvičení tak podporují jedno druhé a jejich efektivita roste. V bodě, kdy muž cítí jistotu v jednom cvičení, může efektivně zapojit do hry další. Toto je ideální způsob jak posílit pánevní dno a zvýšit svou sexuální výkonnost.

Kegelovy cviky jsou jak pro muže tak i ženy

Obě pohlaví mohou tyto cviky provádět. Pokud partneri zařadí toto cvičení do repertoáru společně, pak jen dobře. Oba tak zvýší svou vzájemnou rozkoš. Když žena zatne svůj PC sval během soulože, její vagina bude užší. To znamená více rozkoše pro všechny zúčastněné!

Kegelovy cviky a předčasná ejakulace

„Ach můj bože, už jsem.“ Tuhle větu partnerka nechce slyšet. Ani muž ji nechce říkat moc často. Někteří muži v začátcích cvičení těchto cviků zjistí, že ejakulace přichází mnohem rychleji. Je to tím, že dostatečně neuvolňují PC sval během soulože. Dělají to nevědomky. Sval tak ochabne. Pokud je unavený, přichází vyvrcholení dříve. Tento jev naštěstí zmizí během několik málo týdnů. Pak přijde odměna v podobě mnohem větší výdrže. Čím více posílené pánevní dno, tím lepší výdrž. Jen je třeba občas trpělivě počkat.

Kegelovy cviky pro muže, přetrénování nastat může...

Jako u všech cvičení na penis přetrénování nechcete. Může být lákavé udělat tolik cviků, kolik jen jde a vydržet co nejdéle. Nedělejte to! Vidina rychlého výsledku takto některé lidi motivuje, ale je to hloupost a kontraproduktivní postup.

Stejně jako kulturisté a další špičkoví sportovci, chcete pomalý postup. Přetrénovaný sval bude stagnovat. Bude bolet a nebude možno pokračovat v tréninku a to nechcete. *Přetrénováním způsobíte více škod než užitku.*

Naslouchejte svému tělu. Svaly žádají regeneraci. Samo ví nejlépe, kdy přestat. Dejte mu šanci na uzdravení a regeneraci.

Postupujte pomalu a sklídíte veškerou kořist i slávu a ocenění u své sexuální partnerky.

Otázky a odpovědi

#1: Proč cvičit? Stojí ta námaha za to?

Prostata je doslova obklopena svaly pánevního dna. Životní styl, zdravotní stav. Je mnoho vlivů, které ji oslabují. Nikdo nechce řešit únik moči. Vypracování svalů pánevního dna tento efekt omezí, nebo i zastaví. Nebude to hned, ale zaměříte-li na ně svoji pozornost, pak zesílí a vy to poznáte v lepší kvalitě života.

#2: Jak najdu svaly pánevního dna?

Nejsnadněji svaly najdete při močení. Když zkusíte zastavit proud, jsou to přesně ty svaly, které chcete posílit.

#3: Jak svaly posílím? Je to jako v posilovně?

Ano, princip je stejný. Existuje několik stylů posilování. Vyberte ten, který vám nejvíce sedí. První technika: sval držíte po určitou dobu a pak povolíte. Postup opakujete. Další technika spočívá v rychlejším zatahování a uvolňování. Kadence může být různá. Buďto rychlá jako když pálíte ze samopalů, nebo pomalejší. Podobná zvedání činek v posilovně.

#4: Jak často je dost? Budu vůbec moct?

Při prvním stahování se svaly unaví rychle. Dáte třeba 5-10 stažení a dál už to nepůjde. Sval bude unavený. Po pár cvičeních zesílíte. Cvičit můžete kdykoliv během dne. Zpočátku třeba jen 5 – 10 minut denně. Po čase se do toho dostanete a budete cviky dělat kdykoliv během dne i při běžné činnosti. Dostanete se třeba i na číslo 3 – 4 x denně. Každopádně to nepřehražte s přetrénováním.

#5: Když budu takto makat, kdy přijdou výsledky?

S tímto cvičením je to jako když zasadíte strom. Výsledky přicházejí časem. Zaznamenaný průměr je doba 6 týdnů. Ideální je udělat plán, aby přišla pravidelnost. Cvičení přejde z rutiny do zábavy. Když budete večer odškrátávat večer kolonku, že máte splněno, bude vám dobře.

#6: S katetrem asi radši necvičit?

Pokud patříte mezi ty, co zkusili, jaké to je mít katetr, držím palce. Pro vás budou Kegellovy cviky potřeba pro opětovné posílení svalů pánevního dna. Katetr často přivodí inkontinenci a další nepříjemnosti s močením. Proto je posílení pro vás jeden z nejlepších způsobů, jak s tímto zatočit. Posílíte svaly a únik moči při zakašlání vás po chvíli nemusí vůbec trápit.

#7: Zastavím únik moči cvičením úplně?

Není to 100% garance. Jsou případy, kdy cvičení pomůže úplně a někdy zčásti. Každopádně každý, kdo bude cvičit, uvidí výsledky a zlepšení. Ta trocha pravidelnosti a námahy za dosažené výsledky jednoznačně stojí.

#8: Je pravda, že erekce se posilováním zlepší také?

Je tomu skutečně tak. Specifický sval v pánevním dnu, který při posilování utužíte, má na starosti 3 úkoly během erekce. Pomáhá penisu naplnit se krví. Pumpuje sperma během ejakulace. Za třetí pomáhá vyprázdnit močovou trubici po vymočení. Je tedy velmi důležitý pro celkovou sexuální kondici.

#9: Prožívání sexu a orgasmus nad běžný limit?

Zkušenosti mužů hovoří, že posilování pánevní oblasti zvyšuje prožitek ze sexu i následného orgasmu. Sval, který má na starosti vymrštění semene při ejakulaci, může být silnější právě díky posilování. Představte si, kam až budete moci vrhat své salvy s posíleným svalem.

#10: Co když mě to nebaví?

Zkuste změnit svůj přístup. Zamyslete se nad benefity, které vám cviky přinesou. Racionálně výhody převažují. Jde o pár minut denně, které se v budoucnu zúročí několikanásobně.

Pro majitele bidetové spršky dobrá zpráva. Při omývání konečníku, dochází k zatahování a uvolňování velmi snadno a téměř přirozeně. Stačí tedy pravidelná návštěva toalety 1x/den a alespoň minimální procvičení pánevního dna máte za sebou. Podobně se dá pracovat se sprchou v koupelně při pravidelné hygieně. Mějte na paměti, že Kegelovy cviky tento proces nenahradí.