



Træningsprogram

Øvelsesprogrammet udføres morgen og aften i mindst 3 måneder.

Man træner liggende, siddende og stående.

Man udfører 3 max. knib i hver stilling

Hver knib holdes i max. 10 sec med max 10 sec pause

Man skal knibe så hårdt som muligt. Derved ses en tydelig tilbagetrækning af penis og løftning af pungen.

Knibet skal startes ved endetarmen og går fremefter. Det holdes så kraftigt som muligt uden brug af mavemuskler, baldemuskler, inderlår. Man skal kunne trække vejret normalt under øvelserne.

Derudover skal man under gang knibe 50% af max knibet. Efter vandladning skal man knibe maximalt for at tømme urinrøret og under seksuel aktivitet skal man spænde bækkenbunden rytmisk, når man har erektil dysfunktion. Ved for tidlig sædafgang skal man spænde kraftigt for at undgå udløsning.

Endvidere kan det også være godt at ændre livsstil. Man skal ikke indtage mere end 2 genstande dagligt, helst holde op med at ryge og så se at komme i form med motion mindst 2 gange om ugen. Ved overvægt skal man prøve at slanke sig, men dette skal ikke gøres ved at cykle, da cykling helst skal minimeres p.g.a trykket ud på blodkar og nerver til bækkenbund og penis.

Konklusionen må være at rigtige mænd træner deres bækkenbund til fælles fornøjelse og bedret livskvalitet.