



LEBIH BESAR DARI KEHIDUPAN PANDUAN LATIHAN PEMBESARAN PENIS

**PANDUAN ULTIMAT UNTUK PERTUMBUHAN ALAMI
MELALUI LATIHAN PRAKTIS YANG TERBUKTI**

DARI PENCIPTA BEST SELLER 'PE BIBLE'

JOHN COLLINS

Daftar Isi

Pengantar.....	2
Mengenal Penis Anda	4
Mengukur Penis Anda	6
Latihan Penis: Dasar-Dasar.....	8
Latihan Penis: Tingkat Lanjut	14
Jadwal Latihan Penis	18
Kesimpulan.....	22

Hak Cipta © PEBible.com. Seluruh hak dilindungi undang-undang.

Ebook ini disediakan hanya untuk tujuan informasi, meskipun para contributor materi ini memiliki pengetahuan mendalam tentang subjek yang dicetak. Konten dalam ebook ini bukanlah nasihat profesional.

Ebook ini dirancang untuk memberikan informasi yang akurat dan terpercaya mengenai topik yang disajikan. Namun, penerbit dan kontributor tidak memberikan layanan hukum, akuntansi, atau saran profesional lainnya. Jika Anda membutuhkan saran profesional, sebaiknya konsultasikan dengan ahli yang kompeten.

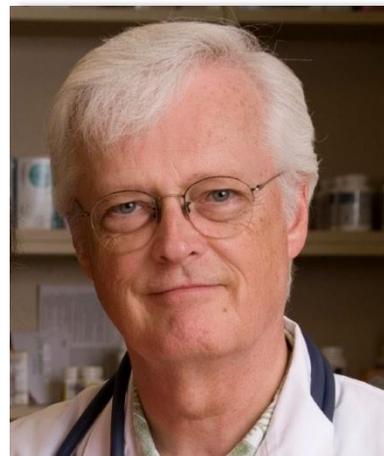
Jika Anda memiliki masalah kesehatan atau mencurigai adanya penyakit, selalu konsultasikan dengan dokter atau penyedia layanan kesehatan Anda. Kami telah menggunakan pertimbangan terbaik kami dalam menyusun informasi ini, tetapi informasi yang disajikan belum dievaluasi oleh Food and Drug Administration. Referensi terhadap produk tertentu hanya untuk informasi dan tidak dimaksudkan untuk mendiagnosis, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah penyakit apa pun.

Pengantar Penting – Baca Ini Terlebih Dahulu

Pertama-tama, selamat atas keputusan Anda untuk mengunduh ebook ini.

Saya telah menghabiskan sebagian besar hidup saya meneliti teknik pembesaran alami, sebagian karena saya sendiri pernah merasa "kecil."

Saya sepenuhnya memahami bagaimana frustrasinya merasa tidak puas dengan ukuran penis Anda. Faktanya, ada banyak pria yang ukurannya jauh di bawah rata-rata 6 inci (saat ereksi), dan inilah salah satu alasan saya mengembangkan program *PE Bible*.



Panduan yang akan Anda baca ini akan sangat membantu Anda, tetapi ini bukanlah keseluruhan ceritanya. Anda harus melihat pembesaran sebagai sebuah ekosistem yang lengkap. Tidak hanya satu elemen saja yang akan membawa Anda ke hasil yang diinginkan, tetapi kombinasi dari berbagai elemen yang benar-benar akan mempercepat pertumbuhan.

Dengan melakukan beberapa latihan pembesaran penis, Anda dapat melatih penis Anda untuk menerima lebih banyak darah, yang akan memberikan ereksi yang lebih keras dan membantu pertumbuhan penis jika Anda mengikuti langkah-langkah lain yang diperlukan untuk mencapai pertumbuhan yang besar. (Inilah yang tidak ingin diberitahukan oleh "guru" pembesaran lainnya!)

Saya yakin sepenuhnya bahwa latihan saja dapat membuat ukuran Anda lebih besar (sekitar 0,5–1 inci dalam panjang). Namun, jika Anda benar-benar ingin melihat pertumbuhan yang eksplosif dalam waktu yang jauh lebih singkat dengan usaha yang lebih sedikit, Anda harus menggabungkan latihan yang direkomendasikan dengan komponen biologis dari sistem *PE Bible* saya.

Seperti halnya tubuh Anda, penis Anda membutuhkan nutrisi dan biokimia untuk memperbaiki dirinya sendiri dan – yang lebih penting bagi kita – untuk tumbuh. Lebih menariknya lagi, Anda dapat "menipu" tubuh Anda untuk memulai kembali pembesaran penis ala masa pubertas (yaitu pertumbuhan alami) dengan biokimia yang ada di tubuh Anda selama masa pubertas, tetapi berhenti saat masa tersebut berakhir! Ketika biokimia itu meninggalkan tubuh Anda, pertumbuhan penis pun berhenti secara tiba-tiba.

Saya telah menghitung, dan pria yang menerapkan regimen latihan yang dijelaskan dalam panduan ini bersama dengan program biokimia – yang melibatkan suplemen alami murah dan beberapa perubahan pola makan yang sederhana – akan mendapatkan hasil pertumbuhan 2-3 kali lebih besar dibandingkan mereka yang hanya melakukan latihan.

Jika Anda memilih untuk hanya melakukan latihan saja, saya sepenuhnya mengerti. Namun, latihan tersebut harus dilakukan dengan benar sesuai petunjuk, karena jika tidak, latihan itu sama sekali tidak ada gunanya.

Saya yakin bahwa istri atau pacar Anda tidak pernah mengatakan di depan Anda bahwa penis yang lebih besar terasa jauh lebih baik saat berhubungan seks dibandingkan penis kecil. Tidak mengherankan, karena dia tidak ingin menyakiti perasaan Anda.

Faktanya, salah satu keluhan terbesar dari wanita tentang kehidupan seks mereka adalah ukuran penis pasangan mereka yang kecil. Jadi, apa yang bisa Anda lakukan sekarang untuk memastikan penis Anda memicu pujian, bukan keluhan?

Anda sudah mengambil langkah pertama dengan mengunduh panduan ini. Jadi tetaplah bersama saya, dan pelajari panduan ini seolah-olah hidup Anda bergantung padanya.

Sekarang, mari kita mulai!

John Collins

Mengenal Penis Anda



Saya tidak akan membuang-buang ruang (dan waktu berharga Anda) dengan memberi tahu Anda semua tentang penis Anda. Anda pasti sudah tahu apa itu penis, bukan?! :)

Namun, ada beberapa hal penting yang perlu Anda ketahui jika Anda ingin membuat penis Anda lebih besar...

Seperti yang Anda ketahui, penis bukanlah otot. Penis juga bukan tulang. Sebaliknya, penis terdiri dari jaringan spons yang lembut, yang tumbuh karena biokimia di tubuh Anda membuatnya membesar saat Anda melewati masa pubertas.

Hal terpenting yang harus Anda ingat adalah bahwa penis bukanlah otot yang bisa dilatih dengan cara konvensional.

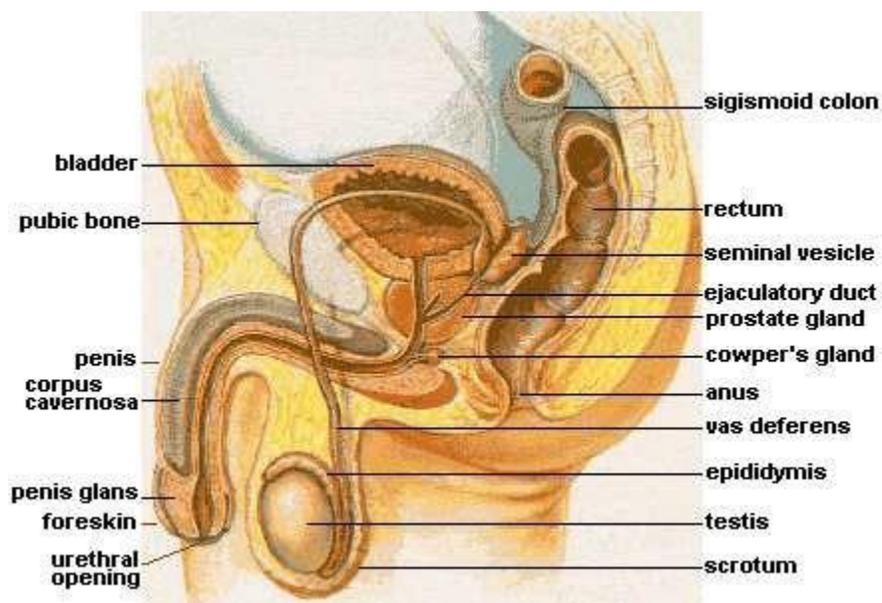
TAPI...

Anda dapat menggunakan latihan untuk mempercepat pertumbuhan penis. Dan panduan gratis ini berfokus pada latihan-latihan yang paling efektif untuk mempercepat pertumbuhan penis Anda.

Tidak seperti otot, penis Anda terdiri dari tiga silinder atau tabung jaringan. Tabung-tabung ini tersusun dengan dua silinder di bagian atas (jika Anda melihat ke bawah pada penis) dan satu di bagian bawah. Masing-masing tabung ini kira-kira seukuran dan berbentuk seperti pensil. Pada silinder bagian bawah terdapat uretra, yaitu tabung tempat urine dan sperma melewati.

Ketiga silinder jaringan ini dipegang erat oleh lapisan jaringan yang disebut Buck's fascia. Jika Anda ingin membuat penis Anda lebih besar, Anda perlu memperbesar ketiga silinder ini beserta Buck's fascia-nya.

Berikut adalah gambar. organ seksual pria:



Tujuan kita adalah membuat batang penis Anda lebih besar dalam panjang dan ketebalan dari pangkal hingga ujungnya. Ketika kita berhasil, Anda akan mendapatkan penis yang lebih besar.

Latihan penis, berbeda dengan latihan otot, berfokus pada menjebak darah di dalam penis lebih lama dari biasanya. Ketika saya menerapkan metode ini untuk pertumbuhan penis, hasilnya sangat cepat dan membawa saya dari ukuran 5 inci yang biasa menjadi 8 inci yang besar”.

Panduan ini ditujukan untuk membantu Anda mendapatkan peningkatan ukuran antara 2 hingga 4 inci secara pribadi.

Sebelum kita melihat latihan-latihan itu sendiri, mari kita bicara tentang cara mengukur penis Anda...

Mengukur Penis Anda



Faktanya, sebagian besar pria tidak tahu cara mengukur panjang penis dengan akurat. Mengukur penis Anda dengan benar sangat penting jika Anda ingin mencatat peningkatan ukurannya.

Berikut adalah langkah-langkah untuk mengukur ukuran penis Anda dengan akurat sehingga Anda bisa mendapatkan hasil yang jujur tentang bagaimana ukuran Anda dibandingkan dengan rata-rata pria yang 6 inci...

PERTAMA, temukan alat pengukur. Pita pengukur kain adalah pilihan terbaik. Jika Anda tidak bisa menemukannya, seutas tali juga bisa digunakan. Setelah mengukur diri Anda dengan seutas tali, letakkan tali tersebut di sepanjang penggaris kayu atau alat pengukur lainnya. (Semoga ini masuk akal!)

Jika penis Anda "**melengkung**" atau "**membengkok**" (dan banyak penis seperti itu!), pastikan untuk mengukur sepanjang lengkungan atau bengkokan tersebut. Jangan mengukur LURUS dari tulang kemaluan ke ujung penis Anda – dengan kata lain!

Sekarang bagian yang menyenangkan...

DAPATKAN EREKSI!!

Ambil alat pengukur Anda dan ukur penis Anda dari tulang kemaluan (tulang kemaluan adalah tulang yang terasa saat Anda menekan area yang ditutupi rambut kemaluan).

Jangan menekan TERLALU keras – cukup keras agar alat pengukur menempel dengan kuat pada tulang itu. Sekarang pegang penis Anda – jika perlu! – dan letakkan alat pengukur tersebut di sepanjang bagian atas penis Anda. (Itu adalah bagian penis yang Anda lihat!!)

Anda mengukur dari tulang kemaluan di sepanjang BAGIAN ATAS penis hingga ke ujungnya. Pengukuran itu [baik dalam inci, sentimeter, atau milimeter] adalah panjang RESMI penis Anda.

Alasan saya menyarankan mengukur DARI tulang kemaluan adalah karena itu membuat semua pria berada di posisi yang setara. Ini adalah cara yang lebih akurat. Beberapa pria dengan berat badan lebih memiliki lemak tambahan di belakang rambut kemaluan mereka – membuat penis TERLIHAT lebih kecil. Tetapi kita ingin menggunakan metode ilmiah untuk mengukur ukuran sebenarnya.

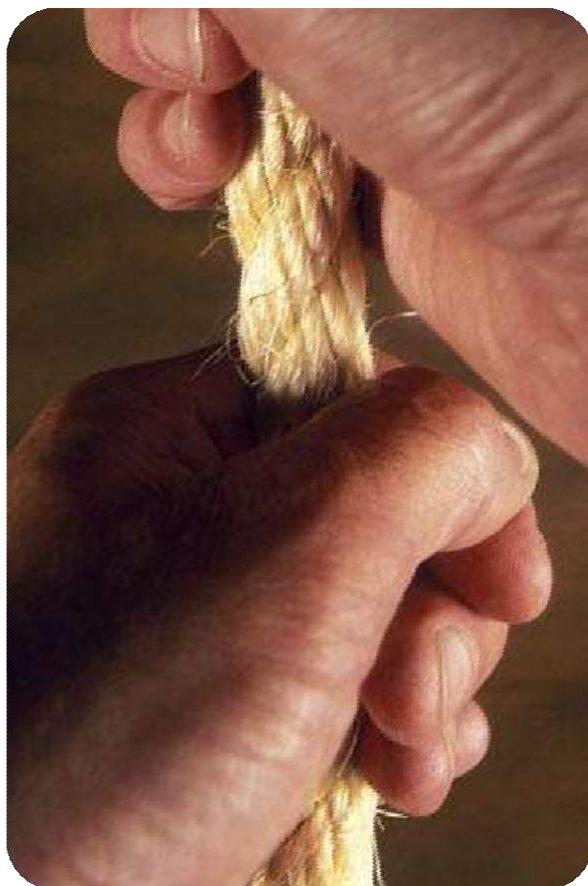
Jika Anda menggunakan seutas tali atau apa pun, temukan jarak dari tulang kemaluan hingga ujung penis Anda, lalu ukur panjang tali tersebut.

Untuk mengukur ketebalan atau "**girth**" penis Anda, tetapkan ereksi dan temukan bagian penis yang paling tebal (sepanjang batangnya). Ambil alat pengukur Anda dan lilitkan di sekitar penis untuk mendapatkan ukuran ketebalan yang sebenarnya.

Catat berapa inci, sentimeter, atau milimeter yang diperlukan untuk mengelilinginya. Pengukuran itu akan menjadi ukuran keliling RESMI penis Anda.

Itu saja. Begitu saja caranya. Sekarang, mari kita lanjutkan ke dasar-dasar latihan...

Latihan Penis: Dasar-Dasar



Latihan penis adalah cara untuk menjebak darah di dalam penis. Sementara beberapa orang menjual sistem latihan penis, panduan ini gratis. Dan ini gratis karena saya tidak akan berbohong kepada Anda tentang latihan penis. Saya tidak di sini untuk menghasilkan uang cepat. Saya pernah berada di posisi Anda – berusaha mendapatkan penis yang lebih besar – dan saya telah ditipu berkali-kali.

Berikut adalah apa yang sering dikatakan para "guru" yang menipu Anda dengan program latihan:

- “Latihan penis adalah cara yang hebat untuk membuat penis Anda lebih besar. Ini satu-satunya yang Anda butuhkan untuk tumbuh 2-6 inci!!!”

- “Beli produk saya!!!”
- “Latihan berhasil karena memperbesar pembuluh darah di penis, sehingga penis Anda bisa menampung lebih banyak darah. Itu berarti Anda mendapatkan penis yang lebih besar!!!”

Tapi saya harus memberi tahu Anda, itu omong kosong belaka! Yang sebenarnya Anda butuhkan adalah metode biokimia dua langkah untuk pembesaran penis. Salah satu langkahnya adalah latihan.

Jadi inilah yang perlu Anda ketahui tentang latihan. Ada latihan dasar, latihan lanjutan, dan jadwal kapan harus melakukan apa.

Berikut yang perlu Anda ketahui...

Beberapa pria, terlalu antusias untuk melihat hasil, langsung memulai dengan latihan intens dan malah merusak penis mereka karena tidak mengikuti struktur rutinitas yang benar. Mohon berhati-hati!

Pemanasan

Seperti olahraga lainnya, pemanasan sangat penting untuk memastikan penis Anda terlindungi dari kerusakan yang tidak perlu. Jika Anda gagal melakukan pemanasan dengan benar, Anda benar-benar menempatkan penis Anda dalam risiko. Saya akan mengulanginya lagi: **pemanasan sangat penting!**

Pertama-tama, Anda perlu mempersiapkan penis Anda. Rendam kain lap dalam air hangat atau panas, lalu peras. Ambil kain hangat tersebut dan lilitkan di batang penis Anda (baik dalam keadaan lemas maupun ereksi). Tahan selama satu menit, lepaskan, lalu ulangi setidaknya dua kali. Setelah itu, keringkan penis Anda dengan baik.

Banyak orang memiliki cara berbeda untuk pemanasan, tetapi saya menemukan cara paling sederhana adalah dengan mencelupkan handuk ke dalam air panas (tapi jangan mendidih) dan melilitkannya di sekitar penis Anda. Semakin panas, semakin baik – tetapi pastikan untuk tidak membakar diri sendiri.

Sebelum memulai latihan harian Anda, lakukan prosedur ini setidaknya selama 5 menit. Kompres panas ini berguna karena meningkatkan aliran darah ke area penis, sehingga meningkatkan sirkulasi darah dan membuat kulit lebih elastis. Keuntungan lainnya adalah memastikan pegangan yang baik untuk latihan yang akan Anda lakukan.

Pelumasan

Pelumasan sangat penting untuk semua teknik yang kami rekomendasikan di sini. Menggunakan pelumas yang tepat akan membantu Anda menghindari iritasi pada kulit sensitif alat vital Anda.

Ada berbagai jenis pelumas yang digunakan di seluruh dunia. Tentu saja, pelumas berbasis air adalah jenis yang paling populer. Pelumas berbasis air sangat mudah digunakan dan mudah dibersihkan, tetapi cenderung cepat kering saat Anda melakukan latihan penis. Oleh karena itu, Anda mungkin perlu menambahkan pelumas lebih banyak seiring latihan Anda berlangsung.

Sementara pelumas berbasis minyak bumi (petroleum-based) juga dapat digunakan, pelumas ini cenderung lebih kental dan lebih sulit dibersihkan. Vaseline adalah salah satu pelumas berbasis minyak bumi yang paling populer, tetapi kami percaya Vig-RX oil bekerja paling baik. Minyak ini diformulasikan khusus untuk meningkatkan performa pria.

Sekarang Anda akan mempelajari dua teknik dasar: **stretching** dan **jelqing standar**.

Stretching

Stretching (peregangan) standar melibatkan peregangan penis sehingga ligamen menjadi lebih panjang, yang pada akhirnya meningkatkan panjang penis. Tujuan metode ini adalah menciptakan ketegangan pada jaringan ereksi dengan meregangkan kulit penis saat dalam keadaan ereksi.

Teknik ini tidak hanya membuat kulit penis Anda lebih elastis, tetapi juga memperluas ruang dalam rongga penis, yaitu **corpora cavernosa**. Semakin besar jumlah darah yang dapat memenuhi ruang ini, semakin besar ukuran keseluruhan penis Anda.

Stretching sangat sederhana; intinya adalah meregangkan penis untuk membuatnya lebih panjang. Anda hanya perlu menggenggam penis tepat di bawah kepala dan meregangkannya dengan tekanan untuk memperpanjang ligamen. Ada enam jenis peregangan:

- Stretch satu: Dalam posisi duduk di tepi sofa atau tempat tidur, mulailah dengan memijat penis menggunakan ibu jari dan jari telunjuk (membentuk simbol "a-ok").



Tarik penis ke arah depan selama 30-40 detik. Saat Anda memijat penis dari pangkal menuju kepala, pegang dengan erat dan regangkan kulit semaksimal mungkin.

- Stretch dua: Tarik penis langsung ke bawah selama 30-40 detik.
- Stretch tiga: Tarik penis langsung ke atas selama 30-40 detik.
- Stretch empat: Tarik penis langsung ke kiri selama 30-40 detik.
- Stretch lima: Tarik penis langsung ke kanan selama 30-40 detik.
- Stretch enam: Putar penis sepenuhnya dalam gerakan melingkar selama 30-40 detik.

Ulangi setiap arah 2-3 kali. Untuk keenam peregangan ini, lakukan empat set dari masing-masing latihan setiap hari. Pastikan Anda sudah melakukan pemanasan dengan benar sebelumnya.

Setelah Anda menyelesaikan latihan, lepaskan genggaman di pangkal penis Anda. Anda akan merasakan aliran darah kembali normal. Jika Anda merasa ingin ejakulasi pada tahap ini, tidak apa-apa.

Penting untuk diingat. Gunakan genggaman yang cukup kuat, tetapi jangan terlalu kencang hingga menghambat sirkulasi darah. Pastikan pelumas yang digunakan cukup, dan selalu berhati-hati! Jika Anda merasakan nyeri atau ketidaknyamanan, itu berarti Anda melakukan teknik ini dengan salah. Bacalah instruksinya kembali dan coba ulang teknik ini dengan perlahan.

Jelqing

Latihan stretching berguna untuk memperpanjang penis. Namun, untuk menambah keliling penis, latihan stretching perlu dilakukan saat penis berada dalam keadaan setengah ereksi. Jelqing adalah teknik yang mengembangkan seluruh bagian penis sehingga panjang, ketebalan, berat, dan kepadatannya bertambah secara proporsional.

Jelqing (juga dikenal sebagai "memerah susu") sebenarnya merupakan praktik kuno yang telah dilakukan selama berabad-abad oleh berbagai suku dan budaya di seluruh dunia. Teknik ini dianggap sebagai metode paling sukses untuk memperbesar penis. Latihan "memerah susu" ini memaksa darah masuk ke penis Anda. Dalam beberapa bulan, ruang-ruang darah di penis akan bertambah volume, yang berarti dapat menampung lebih banyak darah.

Hasilnya, penis Anda menjadi lebih besar.

Jelqing sedikit berbeda dari stretching. Jelqing standar melibatkan memaksa darah mengalir melalui batang penis dengan menggunakan tangan untuk menahan darah sehingga pembuluh darah mengembang.

Dalam Jelqing standar, yang akan Anda gunakan selama beberapa minggu pertama, Anda perlu membuat bentuk dengan ibu jari dan jari telunjuk Anda. Untuk mempermudah penjelasan, buat simbol "A-OK" dengan tangan Anda. Huruf "O" yang terbentuk dari gerakan ini menjadi dasar dari teknik jelqing Anda.

Jelqing standar melibatkan menggenggam penis di pangkalnya, meremas dengan erat, dan "memerah" penis seperti memerah susu sapi, sehingga darah dipaksa mengalir hingga ke ujung. Setiap gerakan jelqing standar sebaiknya berlangsung selama 3 detik, dari pangkal hingga ke ujung penis.

1. Oleskan Pelumas

Lumasi kulit penis Anda secara menyeluruh. Pastikan pelumas tetap dekat, karena Anda mungkin membutuhkannya sepanjang latihan. Jangan gunakan sabun karena cenderung membuat kulit kering.

2. Remas Pangkal Penis

Dengan ibu jari dan jari telunjuk Anda, remas pangkal batang penis. Tarik ke bawah hingga ke ujung kepala penis. Ulangi, bergantian tangan. Setiap tarikan seharusnya berlangsung sekitar tiga detik. Proses ini juga akan membantu Anda mencapai ereksi.

3. Bentuk Simbol "A-OK"

Ketika penis Anda menjadi setengah ereksi (tidak sepenuhnya keras), bentuk simbol "A-OK" dengan ibu jari dan jari telunjuk tangan kiri Anda. Dengan tangan ini, genggam erat di pangkal penis Anda.

4. Mulai Tarikan dari Pangkal

Dari pangkal, tarik penis dengan lembut namun tegas. Regangkan ke bawah dan ke luar. Anda harus menjaga penis Anda tetap setengah ereksi pada tahap ini. Pastikan untuk memulai dari pangkal hingga kepala dengan setiap tarikan. Catatan: kepala penis Anda akan tampak lebih besar karena terisi darah.

5. Ganti Tangan dan Ulangi

Beralih ke tangan kanan dan ulangi gerakan, mulai dari pangkal hingga ke kepala. Bergantian kedua tangan dengan gerakan ritmis ("memerah"), memastikan setiap bagian penis tersentuh kecuali ujung kepala penis. Ini adalah dasar dari teknik jelqing.

Catatan Penting. Jangan lakukan jelqing saat penis sepenuhnya ereksi. Pastikan penis Anda berada dalam kondisi setengah hingga 3/4 ereksi. Hasil tidak akan diperoleh jika penis dalam keadaan tidak ereksi sama sekali. Setelah melakukan latihan ini secara rutin selama beberapa waktu, Anda akan mulai melihat bahwa penis Anda tampak lebih panjang dan lebih tebal.

Ini adalah fakta.

Dalam 1 hingga beberapa bulan dengan latihan rutin, Anda akan melihat perubahan

signifikan pada ukuran penis Anda. Hal ini disebabkan oleh peningkatan volume darah dalam jaringan penis.

Pilih **SATU** teknik jelqing yang paling nyaman bagi Anda untuk dimasukkan dalam rutinitas harian Anda.

Latihan Otot PC (Pubococcygeus)

Banyak orang tidak tahu bahwa otot pubococcygeus (disingkat PC) memiliki peran penting dalam fungsi penis.

Otot PC adalah kelompok otot yang membentang dari tulang kemaluan ke tulang ekor. Otot ini digunakan untuk menghentikan aliran urin dari kandung kemih, serta berkontraksi saat ejakulasi, mendorong sperma melalui penis dan keluar dari tubuh. Otot PC adalah otot kecil yang sibuk, tetapi kebanyakan pria masih belum menyadari keberadaannya.

Menguasai teknik orgasme ganda pada pria menjadi mudah jika Anda tahu cara melatih otot PC.

Ketika Anda buang air kecil dan ingin mengeluarkan tetes terakhir, Anda menggunakan otot PC dengan arah yang berlawanan. Dalam proses ini, Anda akan merasakan anus sedikit terbuka, dan sensasinya akan terasa berbeda.

Namun, perlu berhati-hati. Penggunaan otot PC yang berlebihan dapat menimbulkan efek negatif. Jika tubuh Anda memproduksi terlalu banyak testosteron, Anda mungkin mengalami ejakulasi dini. Tetapi, jika Anda mengikuti panduan dengan benar, latihan ini justru dapat meningkatkan kontrol ejakulasi Anda.

Dasar Latihan Otot PC

Latihan dasar otot PC melibatkan:

1. **Mengenali Otot PC:** Untuk menemukan otot ini, coba hentikan aliran urin saat buang air kecil. Otot yang Anda gunakan untuk menghentikan aliran urin adalah otot PC Anda.
2. **Melatih Otot PC:**
 - o Kencangkan otot ini sekuat yang Anda bisa.
 - o Tahan kontraksi selama beberapa detik, lalu lepaskan.
 - o Ulangi latihan ini beberapa kali dalam sehari.

Rutin latihan ini, jika dilakukan dengan benar, dapat memberikan manfaat besar dalam meningkatkan kontrol ejakulasi, memperkuat orgasme, dan mendukung kesehatan seksual secara keseluruhan.

Panduan lebih detail mengenai rutinitas latihan mingguan dapat Anda ikuti melalui email atau sumber terpercaya lainnya.

Latihan Penis: Tingkat Lanjut dengan Latihan Advanced

Latihan-latihan berikut ini adalah teknik yang lebih maju. Anda akan menggunakannya setelah penis Anda terbiasa dengan latihan-latihan dasar. Latihan ini memberikan tekanan lebih besar pada penis. Jika Anda langsung mencoba latihan lanjutan ini tanpa persiapan, Anda bisa menyebabkan lebih banyak kerusakan daripada manfaat. Peregangan dan jelqing pada tingkat lanjutan ini sedikit lebih kompleks.

Anda tidak akan menggunakan latihan ini selama beberapa minggu pertama. Anda akan menerima panduan melalui email mengenai apa yang harus dilakukan pada minggu tertentu, dan latihan-latihan ini akan menjadi bagian dari rutinitas Anda di tahap selanjutnya.

Peregangan Lanjutan

Peregangan lanjutan adalah variasi dari latihan peregangan biasa. Latihan ini dirancang untuk meregangkan bagian-bagian berbeda dari penis.

Peregangan Pergelangan Tangan

Peregangan pergelangan tangan adalah teknik untuk memberikan tekanan pada bagian tengah penis saat sedang diregangkan. Latihan ini memberikan tekanan lebih besar pada ligamen, tetapi juga dapat menyebabkan kerusakan jika penis Anda belum terbiasa dengan latihan dasar.

Teknik ini dilakukan dengan menggenggam penis tepat di bawah kepala seperti pada peregangan standar, lalu menarik penis ke depan, ke kiri, ke kanan, ke atas, dan ke bawah. Untuk menambahkan tekanan, gunakan pergelangan tangan dari tangan yang tidak memegang penis dan tekan bagian tengah batang penis saat Anda meregangkannya.

Sebagai contoh, jika Anda meregangkan penis ke kiri, tekan pergelangan tangan Anda pada sisi kiri batang penis. Jika Anda meregangkan ke atas, tekan pada bagian bawah batang. Begitu pula jika meregangkan ke bawah, tekan bagian atas batang.

Jangan mencoba teknik Peregangan Pergelangan Tangan kecuali diarahkan melalui email dari kami.

Peregangan Besar dalam Posisi Duduk

Ini adalah peregangan panjang yang memerlukan waktu dan privasi. Setiap sesi peregangan membutuhkan waktu 10 menit tanpa henti.

Untuk melakukannya, duduklah, angkat satu kaki, dan letakkan tangan Anda di bawahnya untuk menggenggam penis tepat di bawah kepala. Tarik dengan penuh tenaga dan tahan selama 10 menit. Untuk sesi berikutnya, angkat kaki yang lain, gunakan tangan yang lain, dan ulangi prosesnya.

Tekanan Besar (The Big Squeeze)

Latihan ini lebih mendekati peregangan daripada jelqing. Teknik ini melibatkan menekan penis dengan menempatkannya di atas meja, lalu menggunakan telapak tangan yang diratakan untuk menekan penis.

Untuk melakukannya, tekan penis dengan kuat menggunakan satu tangan di atas tangan lainnya, dan gunakan seluruh berat badan Anda untuk memberikan tekanan. Pisahkan penis menjadi bagian atas dan bawah, lalu tekan masing-masing bagian selama 45 detik.

Jelqing Lanjutan

Jelqing lanjutan ditujukan bagi mereka yang ingin melihat peningkatan signifikan dalam panjang dan ketebalan penis. Teknik ini jauh lebih efektif daripada jelqing standar dalam meningkatkan ukuran penis Anda.

Ada berbagai jenis latihan jelqing yang bisa dilakukan. Setelah Anda menyelesaikan program kami, Anda akan menjadi ahli, dan bahkan bisa mengembangkan teknik jelqing sendiri. Namun, pada akhir program kami, kemungkinan besar Anda sudah mencapai ukuran yang Anda inginkan, sehingga Anda mungkin tidak perlu lagi melakukan jelqing.

Sebagian besar latihan jelqing membantu meningkatkan panjang dan ketebalan penis. Peregangan biasanya dikhususkan untuk peningkatan panjang, tetapi panjang juga dapat dicapai melalui jelqing yang dilakukan dengan benar. Namun, alasan utama menggunakan teknik jelqing adalah untuk meningkatkan ketebalan penis.

Jelqing Dua Tangan untuk Panjang

Erection strength: 95%

Ini adalah variasi dari jelqing standar, dengan perbedaan bahwa Anda menggunakan kedua tangan alih-alih satu tangan. Mulailah dengan melakukan jelqing standar menggunakan tangan kanan Anda, gerakkan tangan Anda ke atas batang penis sekitar satu inci, lalu gunakan tangan kiri untuk menggenggam dasar penis, tepat di tempat tangan kanan Anda memulai. Tangan kiri Anda digunakan untuk menjebak darah.

Dengan tangan kanan, lakukan jelqing sampai tepat di bawah kepala penis. Pada tahap ini, banyak darah akan terjebak. Untuk menambah panjang, selesaikan jelqing dengan tangan kanan Anda dan perlahan-lahan gerakkan tangan kiri Anda ke atas hingga tepat di bawah kepala penis. Kemudian, ambil tangan kanan Anda, genggam kembali dasar penis, dan lanjutkan siklus ini.

Hal penting yang harus diingat: penis Anda harus tetap berada pada kondisi ereksi 95%. Latihan ini hanya boleh dilakukan setelah Anda melakukan pemanasan dengan benar.

Latihan ini terutama dirancang untuk menambah panjang penis, tetapi dengan sedikit variasi, Anda dapat mengubahnya menjadi jelqing untuk ketebalan. Inilah yang akan kita bahas sekarang...

Jelqing Dua Tangan untuk Ketebalan

Erection strength: 95%

Latihan jelqing ini dirancang khusus untuk meningkatkan ketebalan penis. Mulailah seperti pada latihan sebelumnya, dengan kedua tangan berada di ujung penis (satu di dasar, satu tepat di bawah kepala). Perbedaan utama pada latihan ini adalah posisi ini menjadi titik awalnya.

Saat banyak darah terjebak di penis Anda, perlahan-lahan dorong kedua tangan mendekat sambil mempertahankan genggaman yang kuat. Anda akan melihat bahwa batang penis Anda mengembang karena darah terdorong ke luar.

Tahan posisi ini selama 30-60 detik.

Hal penting yang harus diingat: lagi-lagi, penis Anda harus tetap berada pada kondisi ereksi 95%. Latihan ini hanya boleh dilakukan setelah pemanasan yang memadai.

Teknik Tekuk Dua Tangan

Kekuatan Ereksi: 95%

Latihan ini mirip dengan latihan sebelumnya. Dengan satu tangan di setiap ujung batang penis, perlahan-lahan tekuk penis ke depan, memutarnya sehingga tekukan bergerak dari atas ke bawah. Lakukan ini selama 30-45 detik. Ulangi latihan ini, tetapi dengan arah sebaliknya, yaitu tekuk penis ke arah yang berlawanan.

Jelqing Ketebalan Ultimatif

Kekuatan Ereksi: 95%

Mirip dengan Jelqing Dua Tangan untuk Ketebalan, tujuan dari latihan ini adalah mendorong kedua tangan semakin dekat hingga hampir bersentuhan. Waktu yang dihabiskan untuk gerakan dari masing-masing ujung batang penis ke titik tengah harus berlangsung selama 30-45 detik.

Anda dapat fokus pada bagian tertentu dari batang penis saat melakukan latihan ini. Jika Anda ingin melihat lebih banyak peningkatan di bagian dasar penis, cukup jangan gerakkan tangan yang berada di dasar. Jika Anda ingin melihat lebih banyak peningkatan di dekat kepala penis, jangan gerakkan tangan bagian atas. Anda dapat memvariasikan latihan ini tergantung pada apakah peningkatan ketebalan Anda merata atau berbeda di

berbagai bagian penis.

Hal penting yang harus diingat: penis harus tetap berada dalam kondisi ereksi 95%. Pastikan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu.

Pendinginan

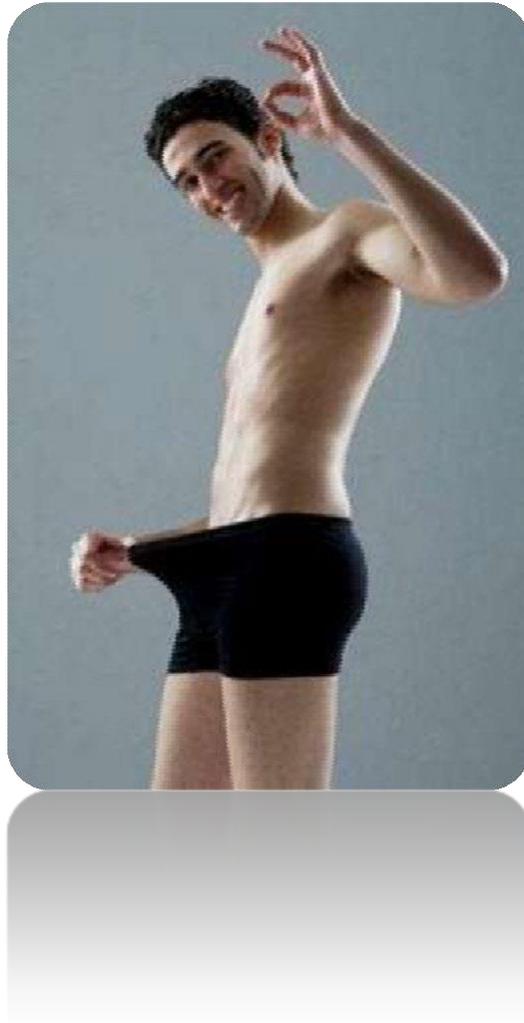
Setiap sesi latihan harus diakhiri dengan pijatan lembut dan sesi pendinginan menggunakan handuk hangat. Memberikan pijatan pada penis dan menerapkan panas membantu proses penyembuhan serta memperbaiki jaringan sel.

Panas dapat mendorong pertumbuhan sel jaringan dengan lebih cepat dan memulihkan masalah sensitivitas yang mungkin Anda alami selama latihan pembesaran. Oleh karena itu, setelah setiap latihan, pijat penis Anda dengan lembut selama sekitar satu menit.

Lakukan gerakan melingkar yang lembut menggunakan jari telunjuk dan jari tengah di sepanjang pangkal dan batang penis. Pastikan gerakan Anda sangat lembut karena penis Anda baru saja menjalani latihan yang cukup intens.

Setelah sesi pijatan selesai, aplikasikan kembali handuk hangat di sekitar penis, seperti yang dilakukan saat pemanasan. Bagian ini sama pentingnya dengan sesi pemanasan karena panas akan merangsang bagian yang rusak dan membantu mereka kembali berfungsi dengan baik.

Latihan Penis: Jadwal Latihan



Berikut adalah jadwal latihan yang bisa Anda mulai hari ini. Namun, jadwal ini saja tidak akan memberikan hasil yang signifikan. Hingga tubuh Anda menyerap semua nutrisi dan bahan biokimia yang diperlukan, Anda mungkin hanya akan mendapatkan ereksi yang lebih baik dan sedikit pertumbuhan. Biasanya diperlukan waktu sekitar 10 minggu untuk melihat hasil yang nyata, tetapi Anda akan merasakan penis yang lebih keras setelah beberapa minggu.

Berikut adalah jadwal latihan yang persis saya gunakan...

	Latihan
<p>Minggu 1-3</p>	<p>Durasi latihan per hari: 15-20 menit.</p> <p>Mulailah dengan memijat penis dan area sekitarnya dengan kain hangat. Ini bertujuan untuk merilekskan penis dan otot-otot di sekitarnya. Lakukan ini selama 2-3 menit.</p> <p>Latihan peregangan standar adalah cara terbaik untuk memulai! Tahan setiap peregangan (ke arah luar, atas, bawah, kiri, kanan, dan memutar) selama 30 detik. Pastikan penis Anda dalam keadaan lemas untuk menghindari cedera. Ulangi siklus ini dua kali.</p> <p>Latih otot PC Anda dengan cara menegangkannya, mirip dengan cara mengontrol aliran urine. Teknik ini membantu mencegah ejakulasi dini. Setelah 20 menit, istirahatkan penis Anda. Bungkus penis dengan handuk hangat dan ulangi rutinitas setelah istirahat yang cukup.</p> <p>Selanjutnya, lanjutkan dengan jelq standar. Lakukan ini selama 10 menit, kemudian lakukan cool down.</p> <p>Lakukan latihan ini 5 hari seminggu. Berikan waktu istirahat selama akhir pekan (atau dua hari lainnya). Anda akan mulai merasakan ereksi yang lebih keras dan mungkin melihat sedikit pertumbuhan.</p> <p>Pada minggu ke-3, tambahkan Double-Handed Jelq selama 10 menit juga.</p> <p>Latihan yang dilakukan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan Standar - Jelqing Standar
<p>Minggu 4-5</p>	<p>Durasi latihan per hari: 15-20 menit.</p> <p>Latihan yang dilakukan:</p> <p>Peregangan Standar</p> <p>Duduklah dengan punggung tegak dan pastikan penis Anda dilumasi. Dengan satu tangan, pegang pangkal penis Anda sambil menekan batang penis ke arah kepala.</p>

Setelah sampai di kepala, gunakan tangan lainnya untuk memulai kembali.

Lakukan gerakan ini selama 3-5 detik saat bergerak dari pangkal penis ke kepala. Ulangi tindakan ini selama 5 menit tanpa mencapai ereksi penuh atau ejakulasi.

Jelqing Standar

Lingkarkan tangan Anda di sekitar penis dan gerakkan ke arah kepala, konsentrasikan pada mendorong darah ke atas penis. Saat mencapai kepala, pindahkan tangan lainnya ke pangkal dan lakukan gerakan yang sama dengan tangan lainnya.

The Wrist Stretch

Pegang penis Anda dengan kuat tepat di bawah kepala dan regangkan perlahan ke kiri, kanan, atas, dan bawah. Ulangi teknik ini selama sekitar 5 menit.

The Big Squeeze

Letakkan penis Anda di atas meja, tekan dengan telapak tangan Anda dengan kuat. Namun, jangan terlalu keras. Ulangi ini selama sekitar 2 menit.

Minggu 6-8

Di akhir siklus ini, tubuh Anda akan berada dalam kondisi optimal. Ini adalah tahap transisi terakhir, jadi Anda sebaiknya tidak melakukan semua latihan sekaligus.

Namun, Anda dapat membagi latihan menjadi pagi dan malam. Lakukan jelq dan peregangan yang lebih intensif karena penis Anda mulai siap untuk pertumbuhan.

Habiskan 20-30 menit sehari untuk latihan. Sekarang Anda dapat melakukan semua latihan kecuali Ultimate Girth Jelq dan Double-Handed Girth Bend.

Jika pada tahap ini Anda telah mulai melihat pertumbuhan, maka lanjutkan dengan latihan lainnya. Anda akan tahu sensasi latihan yang baik sehingga Anda dapat mengetahui latihan mana yang memberikan hasil terbaik.

Selain itu, variasikan rutinitas Anda agar tetap segar untuk mendapatkan hasil terbaik.

Minggu 8

Selamat! Anda telah menjalani pengalaman yang luar biasa untuk memperbesar penis Anda. Namun, jangan terlalu bersemangat karena minggu pertama Anda hanyalah awal.

Sekarang Anda dapat membuat rutinitas sendiri. Anda akan tahu latihan mana yang memberikan respons terbaik. Sesuaikan latihan Anda, dan pertumbuhan akan terus terjadi.

Habiskan setidaknya 15 menit sehari untuk latihan intensif.

Catatan: Sebelum melakukan latihan apa pun, Anda harus melakukan pemanasan terlebih dahulu, dan setelah selesai, Anda harus melakukan pendinginan.

Kesimpulan



Itulah dasar dari latihan pembesaran penis! Inilah bagian praktik dari sistem yang saya temukan (hampir secara kebetulan!) yang membuat penis saya bertambah panjang hingga 3 inci dan lingkar hingga 2 inci.

Mengapa saya membagikan ini? Saya membagikan informasi ini karena ada beberapa "guru" licik yang menjual informasi ini demi keuntungan. Itu sebenarnya tidak masalah jika metode mereka berhasil. Tapi kenyataannya? Itu tidak bekerja dengan sendirinya!

Saya pribadi menghabiskan ratusan, bahkan mungkin ribuan dolar, untuk berbagai produk pembesaran penis. Dan SEMUANYA gagal, sampai saya menemukan solusi yang secara ajaib berhasil untuk saya. Jadi, panduan gratis ini saya buat agar Anda tidak tertipu.

Saya bukan orang kaya, dan di beberapa titik saat saya mengeluarkan banyak uang untuk produk-produk ini, saya benar-benar berada di posisi yang sangat sulit! Jadi, jika saya bisa membantu satu orang menghemat uang dan mendapatkan edukasi yang lebih baik, saya rasa panduan ini adalah sesuatu yang bermanfaat.

Bagaimana cara mendapatkan pertumbuhan alami?

Saya telah mengatakan bahwa latihan dapat mempercepat pertumbuhan, dan begini cara sistem lengkap saya bekerja untuk saya. Ingatlah, saya bukan ahli! Saya hanya orang biasa yang menemukan sesuatu yang sangat efektif untuk saya dan beberapa orang yang saya bagikan info ini.

Metode biokimia yang saya gunakan bekerja dengan mendorong pertumbuhan alami penis Anda. Yang perlu Anda lakukan hanyalah mengaktifkan kembali produksi biokimia tertentu di tubuh Anda. Biokimia ini bertanggung jawab atas pertumbuhan penis selama masa pubertas dan dapat dirangsang untuk kembali diproduksi sekarang, sama seperti saat itu. Jika Anda berhasil, pertumbuhan penis akan dimulai.

Sebagian besar orang tidak mengetahui teknik penting ini karena industri pembesaran penis menghasilkan lebih banyak uang dari penjualan metode yang sangat mahal tetapi tidak memberikan hasil nyata. Namun, menyiapkan tubuh Anda untuk pertumbuhan penis adalah satu-satunya cara (selain operasi) untuk mendapatkan hasil nyata. Itulah mengapa produk lain (seperti yang mungkin sudah Anda coba) gagal, karena mereka mengabaikan aspek pertumbuhan yang sangat penting ini.

Cara membuat penis Anda lebih besar adalah dengan mengembalikan biokimia (yang menyebabkan pertumbuhan penis selama pubertas) ke tubuh Anda. Setelah itu: BOOM! Anda akan mulai melihat hasil.

Saya pernah berjuang dengan masalah ukuran penis kecil, serta beban mental yang menyertainya (belum lagi berbagai hubungan seksual yang gagal), sehingga saya mendedikasikan 10 tahun terakhir hidup saya untuk menyebarkan sistem PE Bible saya kepada sebanyak mungkin pria yang membutuhkan.