

**MAESTRO♂
DEL PENE**

PLAN DE EJERCICIOS DE 10 SEMANAS



WWW.MAESTRODELPENE.COM

Maestro Del Pene©

Manual Práctico de Ejercicios. ©

Derechos Reservados © 2014 por Rafael Cruz.

Este Manual de Ejercicios para agrandar el pene es gratuito y es entregado a todos los compradores del programa "Maestro del Pene" de maestrodelpene.com. Este documento no puede venderse por separado ni ser reproducido en ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico o mecánico, incluyéndose fax, fotocopia, grabaciones o cualquier sistema de almacenamiento de información, sin el consentimiento expreso del autor.

Aclaraciones - Limitación de Responsabilidad - Legal:

La información vertida en este documento en formato de libro electrónico no pretende dar consejos médicos ni sustituir la medicina tradicional para el tratamiento de las diversas dolencias que, como ejemplo, se nombran en este libro. El 100% de la información que encontrará en estas páginas, fue escrita para todo aquel que esté interesado en conocer distintas técnicas y soluciones para tratar o enfrentar situaciones, dolencias o comportamientos comunes desde un enfoque distinto. Siempre debe de consultar primero a un profesional antes de embarcarse en nuevas metodologías. El autor no deberá ser considerado responsable por ningún malentendido o mal uso de la información contenida en este Libro.

Comunicación directa con el autor, Consultas y sugerencias:

Rafael Cruz,

E-mail: clientes@maestrodelpene.com

Sitio web: www.maestrodelpene.com

Tabla de Contenidos

INTRODUCCION	4
Comencemos Con Tu Pene:	4
Conoce tu Pene	6
Medir tu Pene	8
Ejercicios Para el Pene	10
Calentamiento	10
Lubricación	11
Elasticidad	12
Hay 6 estiramientos	12
Técnica Jelqing	14
Ejercicios Avanzados	16
El Estiramiento de Muñeca	17
El Gran Estiramiento de Sentado	18
El Gran Apretón	18
Jelqing Avanzado	19
El Jelq de Doble Mano	20
El Jelq para Circunferencia de Doble Mano	21
La Curva de Circunferencia de Doble Mano	21
El Último Jelq de Circunferencia	22
Post Calentamiento	22
Lista de Ejercicios del Pene	23
Conclusión	27

INTRODUCCION

Felicidades! Si estás leyendo esto es que has llegado al mejor manual de agrandamiento del pene existente en la actualidad.

Este Libro Digital para ti es totalmente gratis, pero te aseguro que no tiene precio. Muy pronto sabrás como agrandarás tu pene para siempre así que considérate afortunado ya que normalmente, tienes que pagar hasta \$100 dólares sólo para leer guías que no son tan buenas como ésta.

Comencemos Con Tu Pene:



Te apostaría que tu mujer nunca ha dicho, en tu presencia, que un pene más grande, se siente mejor que uno pequeño durante el sexo.

Esto no es sorpresa, ya que ella no quiere herir tus sentimientos.

Verás, una de las quejas más comunes de las mujeres sobre su vida sexual, es el tamaño pequeño del pene de sus parejas. Entonces, qué puedes hacer ahora para asegurarte que tu pene, en lugar de quejas, reciba cumplidos?

Si quieres saber cómo agrandar tu pene, entonces hacer ejercicios con el pene es una de las maneras más populares de hacerlo. Sin embargo, hay que hacer un poco de esfuerzo.

Al realizar algunos ejercicios para agrandar el pene, lo entrenarás para que deje entrar más sangre dentro de éste, lo cual te dará una erección más dura y asistirá en su crecimiento, si sigues los otros pasos necesarios para hacerlo crecer. (Esto es lo que los "Gurúes" del sexo no querían que supieras).

Pero por supuesto, los ejercicios por sí solos, NO ayudan.

De la misma forma que tu cuerpo, tu pene necesita nutrientes y bioquímicos para subsanarse a sí mismo y, más importante para nosotros, para crecer.

Lo que es más, puedes engañar a tu cuerpo para que restablezca el estilo de crecimiento del pene que tenías en la pubertad (crecimiento natural), con los bioquímicos que ya estaban presentes durante la pubertad, pero que se fueron con ella cuando terminó! Cuando éstos bioquímicos dejaron tu cuerpo, el crecimiento del pene repentinamente se interrumpió.

Este es el tema principal que aprenderás (si aún no lo has hecho) cuando leas el libro "Maestro del pene" que ya debes haber descargado.

Sin embargo, ahora mismo puedes leer este asombroso e-book sobre el agrandamiento del pene que te fue entregado como bono y directamente comenzar a mejorar tu vida sexual.

Lo que puedo decir es que, esta guía ha estado cambiando a granel, la forma en que los hombres piensan sobre el tratamiento del problema de "tamaño".

Aprenderás rápidamente como convertirte en un mejor amante, con un pene más grande y también afianzar o recuperar tu confianza y autoestima.

Conoce tu Pene

No voy a malgastar este espacio (y tu valioso tiempo) diciéndote todo sobre tu pene. Ya sabes lo que es un pene, ¿no es así?

Pero hay algunas cosas que deberías saber, si quieres que tu pene sea más grande...

Como sabes, el pene NO es un músculo. Este NO es un hueso. En cambio, está hecho de un delicado tejido esponjoso el cual creció debido a los bioquímicos de tu cuerpo, los cuales lo hicieron crecer cuando atravesabas la pubertad.

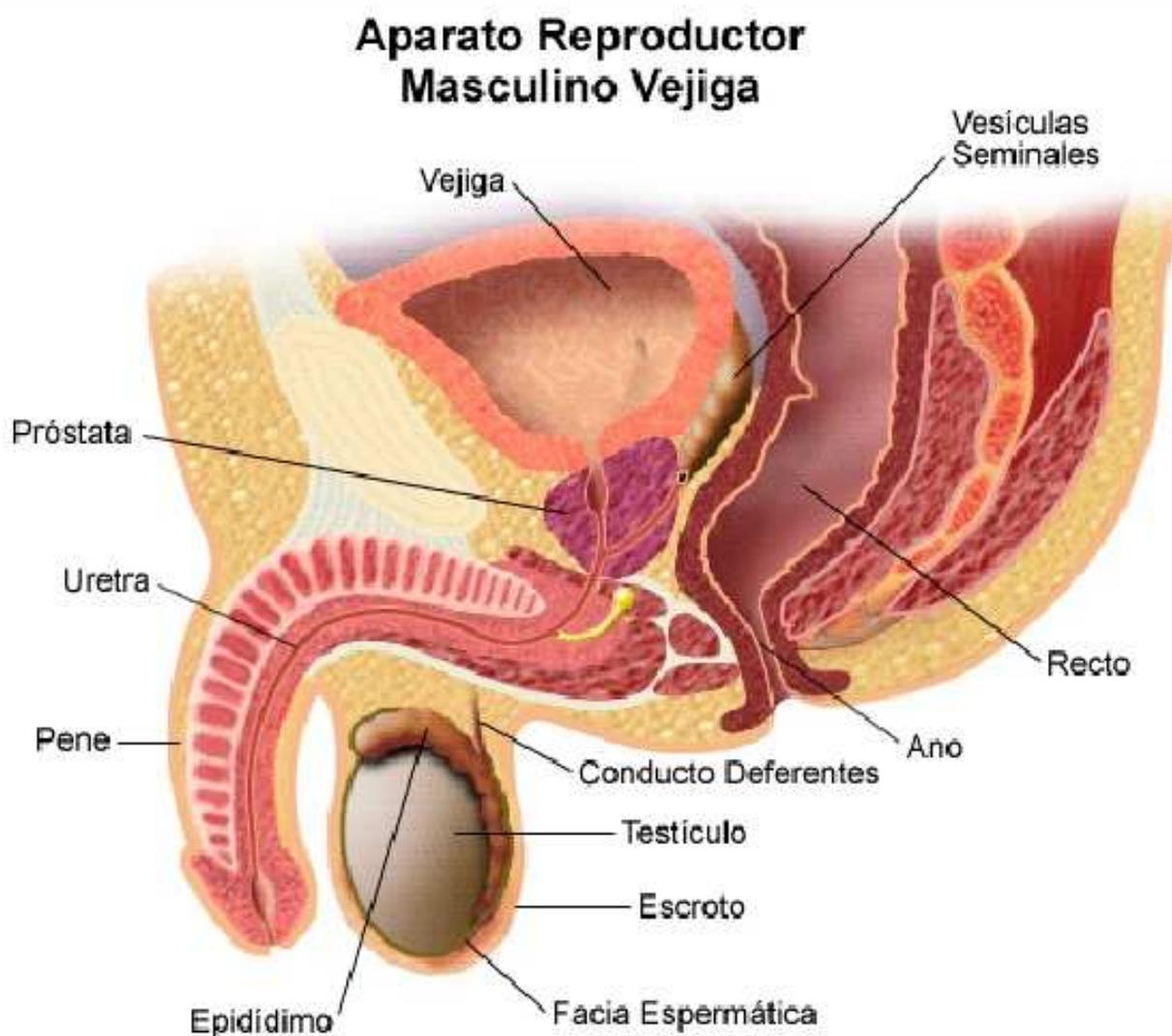
Lo más importante que debes recordar, es que el pene no es un músculo que puede ser ejercitado del modo tradicional.

Pero...

Puedes usar ejercicios para acelerar su crecimiento. Y esta guía, se trata de todos aquellos ejercicios que son más efectivos para acelerar el proceso de crecimiento.

Diferente a los músculos, tu pene consiste de tres cilindros o tubos de tejido. Estos están organizados con dos cilindros en la parte superior (como puedes verlo sobre el pene) y uno en la parte inferior. Cada uno tiene el tamaño y la forma de un lápiz. Corriendo a través del cilindro inferior está la uretra, el tubo por el cual atraviesa la orina y el esperma.

Estos cilindros de tejido están firmemente sujetos por una envoltura de tejido llamada Fascia de Buck (Facia Profunda del Pene). Si quieres un pene más grande, debes agrandar los tres cilindros y la Fascia de Buck.



Nuestro objetivo es hacer tu pene más grande a lo largo y en circunferencia, desde la base hasta la punta.

Los ejercicios del pene, diferente a los ejercicios para los músculos, se enfocan en atrapar la sangre en el pene por más tiempo de lo usual.

No es para nada descabellado esperar muy buenos resultados con este método de crecimiento ya que se han registrado experiencias de crecimiento que pasaron de 15cm a 20cm en muy poco tiempo.

Por otro lado, muchos otros han obtenido resultados no tan contundentes pero para nada despreciables agregando 2 a 4 cm de largo y grosor a su medida inicial. Cada pene es distinto y cada uno conoce a su pene como ninguno.

La regla es: cuanto más chico es el pene al momento de comenzar los ejercicios, más tamaño ganará al finalizarlos.

Esta guía se enfoca en que consigas ganar personalmente entre 4 y 7 centímetros.

Antes de que veamos los ejercicios, hablemos de medir tu pene.

Medir tu Pene



La verdad es que la mayoría de los hombres, no saben cómo medir su pene de forma precisa. Medir de forma precisa tu pene, es de vital importancia si quieres guardar los datos del incremento.

Aquí están los pasos para medir la talla del pene con precisión, así puedes saber honestamente, cómo va creciendo tu pene hasta alcanzar o superar la media de 15.24cm.

PRIMERO... encuentra un dispositivo de medición. Un medidor de prendas de vestir funciona mejor. Si no puedes hallar uno, un trozo de cuerda también puede funcionar. Una vez que te hayas medido con la cuerda, mide ésta en una regla de Madera o algún otro elemento de medición.

Si tu pene se "encorva" o "inclina" (muchos penes lo hacen), mide siguiendo la curva o inclinación. No midas DERECHO desde el hueso púbico a la punta del pene.

CON EL PENE ERECTO:

Toma tu elemento de medición y mide tu pene desde el hueso púbico (el hueso púbico es el hueso que sientes cuando presionas el área donde tienes el vello púbico).

No presiones DEMASIADO fuerte, pero lo suficiente como para llegar firmemente. Ahora sostén tu pene, y apoya el elemento de medición (el que sea que estés usando) a lo largo hasta la punta del pene. (Esa es la parte del pene que PUEDES ver)

Estás midiendo desde el hueso púbico a lo largo del pene hasta la punta. ESA medida (tanto en pulgadas como en centímetros o milímetros) es tu medida OFICIAL.

La razón por la cual te hago medir desde el hueso púbico, es porque es una manera de ser más precisos. Algunos hombres que son más pesados tienen grasa extra detrás de su vello púbico, haciendo que su pene PAREZCA más pequeño. (Puedes ver los videos en el área de miembros para apreciar esto) Pero vamos por el método científico para medir tu actual talla.

Si estas usando un trozo de cuerda u otra cosa, encuentra la distancia desde tu hueso púbico hasta la punta del pene y luego mide la medida de la cuerda.

Para medir la circunferencia de tu pene, mantenlo erecto y encuentra la parte más gruesa de éste (a lo largo del eje). Toma tu dispositivo de medición y envuélvelo alrededor de tu pene para saber la medida actual de circunferencia.

Toma nota de cuantas pulgadas, centímetros o milímetros te lleva dar la vuelta alrededor. Esa medida, será la medida oficial de la circunferencia de tu pene.

Ya está. Es todo lo que hay con esto. Ya puedes comenzar con los primeros ejercicios.

Ejercicios Para el Pene

Calentamiento



Como en cualquier deporte, el calentamiento es muy importante para asegurarte de proteger a tu pene de cualquier daño indeseado. Si no calientas bien puedes realmente poner en riesgo tu pene. Lo diré de nuevo, el calentamiento es vital. (Mira el Video en el Area De Miembros)

Primero debes preparar tu pene. Remoja una toalla en agua tibia o caliente, luego apriétala bien para escurrir el agua. Toma la toalla y envuelve la base de tu pene (flácido o erecto). Sostenlo allí por un minuto, saca la toalla, repítelo por lo menos dos veces. Luego seca bien tu pene.

Mucha gente realiza diferentes tipos de calentamiento pero para mí esta es la forma más simple. Mojar una toalla en agua tibia o caliente, pero no hervida y enroscarla alrededor de tu pene. Cuanto más caliente mejor, pero por favor ten cuidado de no quemarte.

Antes de comenzar los ejercicios diarios debes hacer esto al menos por 5 minutos.

Las compresas calientes son necesarias porque conducen la sangre al área de tu pene, así ayuda el flujo de sangre haciendo la piel más elástica. Otra ventaja es que también asegura un buen asidero para los ejercicios que llevaras a cabo.

Lubricación

La lubricación es necesaria para todas las técnicas que te enseñó aquí. Usar el lubricante correcto te ayudará a evitar la irritación de la piel sensible del pene.

Hay muchos tipos de lubricantes alrededor del mundo. Por supuesto, los tipos más populares de lubricantes son los lubricantes personales a base de agua. Los lubricantes a base de agua son simples y fácil de limpiar, pero tienden a secarse más rápido mientras ejercitas tu pene. Por ello tendrás que ir lubricando mientras haces los ejercicios. Los lubricantes a base de petróleo están bien pero son más densos y más difíciles de limpiar.

La vaselina que es a base de petróleo es el lubricante más popular, pero creo que el aceite Vig-RX funciona mejor. Este aceite ha sido específicamente formulado para impulsar la masculinidad.

Ahora aprenderás sobre la elasticidad estándar y el Jelqing estándar

Elasticidad



La elasticidad estándar tiene que ver con estirar el pene para que los ligamentos se estiren y ganen en largo.

El propósito de este método es crear tensión en el tejido eréctil mientras lo estiras cuando el pene está en estado erecto. (Mira el Video en el Area De Miembros)

No solo haces que la piel sea más elástica, sino que también expandes la cantidad de espacio en las cámaras del pene, llamada corpórea cavernosa. Cuanta más cantidad de sangre pueda entrar en estos espacios, más te ayuda a agrandar la masa de tu pene.

Lograr elasticidad es tan simple que lo que necesitas hacer es estirar para hacerlo más largo. Esto es agarrar el pene por justo debajo de la cabeza y estirla para forzar a los ligamentos a estirarse y ganar talla.

Hay 6 estiramientos

Estiramiento uno: Siéntate a la orilla de la cama o el sofá. Estira tu pene con el dedo pulgar y el índice. Hazlo de 30 a 40 segundos. Mientras estiras el pene desde la base hacia la cabeza, mantenlo firme y estira la piel lo mejor que puedas.

Estiramiento dos: Estira el pene hacia abajo por 30 a 40 segundos.

Estiramiento tres: Estira el pene hacia arriba por 30 a 40 segundos.

Estiramiento cuatro: Estira el pene hacia la izquierda por 30 a 40 segundos.

Estiramiento cinco: Estira el pene hacia la derecha por 30 a 40 segundos.

Estiramiento seis: Rota el pene en forma circular por 30 a 40 segundos.

Repite cada dirección de movimiento por 2-3 minutos. Tienes que hacer 4 sets de estos movimientos cada día. Solo hazlo luego de haber precalentado correctamente.

Una vez que hayas terminado los ejercicios puedes soltar la base de tu pene.

Tendrás que sentir la sangre fluir de nuevo. También podrías sentir la urgencia de eyacular, hazlo.

Recuerda apretar firmemente y usar suficiente lubricación, siempre ejercita con precaución. No sostengas tu pene muy ajustadamente o por tiempos muy prolongados porque podrías perder circulación.

Si sientes dolor o sientes cualquier malestar es porque estás haciendo los ejercicios incorrectamente. Lee las instrucciones de nuevo y vuelve a implementar esta técnica suavemente.

Técnica Jelqing



Las técnicas de estiramiento son muy convenientes para agrandar el miembro. Pero para incrementar la circunferencia, tienes que hacer los ejercicios de estiramiento mientras tu pene está en estado parcialmente erecto. Jelqing es la técnica que desarrolla todo el pene, su tamaño, su grosor, su peso y densidad, todo se

vuelve grande en forma proporcional. **(Mira el Video en el Área De Miembros)**

Jelqing (también llamado "ordeñar") es de hecho una de esas prácticas antiguas, llevadas a cabo por varias tribus y culturas alrededor del mundo, es considerada la técnica más exitosa del mundo para agrandar el pene. Estos ejercicios de "ordeñe" fuerzan a la sangre a entrar en tu pene. Al transcurrir varios meses, los espacios en sangre de tu pene ganaran volumen. En otras palabras, puede contener más sangre. **Como resultado tu pene se hace más grande.**

Jelqing es apenas un poco diferente al estiramiento. El Jelqing estándar fuerza a la sangre a atravesar el eje del pene usando tu mano para apretarlo para que los vasos sanguíneos se expandan.

El Jelq estándar, el que usarás por unas cuantas semanas, requiere que hagas una forma con tu dedo pulgar y el índice. Para explicarlo más sencillo has un símbolo de Ok con tu mano. La "O" que creas formara la base de tu Jelq.

El Jelq estándar implica apretar bien la base del pene, presionando suavemente y ordeñándolo como si fueras una vaca para forzar a la sangre ir hacia la punta.

El Jelq estándar debería durar 3 segundos de la base a la punta.

1. Aplica tu lubricante alrededor de toda la piel de tu pene. Mantén tu lubricante cerca por si pudieras necesitarlo. No uses jabón porque tiende a secar la piel.
2. Con tu pulgar e índice, aprieta la base del pene. Tira hacia abajo. Para en la cabeza. Repite alternando ambas manos. Cada movimiento tendría que durar unos 3 segundos. La estimulación te ayudará con la erección.
3. Cuando tu pene se pone en un estado semi erecto (no completamente), realiza el signo OK con el pulgar y el índice de tu mano izquierda. Con esta mano, agarra firmemente la base de tu pene.
4. Ahora comenzando desde la base, jala el pene firmemente pero en forma suave. Estira hacia abajo y hacia afuera. En este punto tendrías que tener tu pene semi erecto. Asegúrate de comenzar cada movimiento desde la base hacia la cabeza. Notaras que la cabeza del pene se agranda con la sangre.
5. Cambia a tu mano derecha y repite los movimientos, comenzando desde la base y estirando hacia la cabeza. Alterna ambas manos con un movimiento rítmico ("ordeñe"), Tocando cada parte del pene excepto la parte de arriba de la cabeza. Esta es la base del Jelqing.

No olvides que los ejercicios del Jelq no se realizan cuando el pene está bien erecto.

Asegúrate de que tu pene se encuentre entre la mitad y $\frac{3}{4}$ de erección. No se puede obtener resultados si no hay una erección parcial presente. Después que estos ejercicios se hayan hecho por un tiempo, notarás que tu pene parece más largo y más grueso.

Es un hecho

Y te podemos asegurar que dentro de uno a varios meses de los ejercicios de rutina, tu pene se hará enorme; debido al impacto de la sangre en los tejidos del pene.

Cuidadosamente elige UNO de estos ejercicios de Jelqing con el cual te sientas confortable para incluirlo en tus ejercicios diarios.

Ejercicios Avanzados

Estos ejercicios son más avanzados. Usaras estos ejercicios cuando tu pene este mas acostumbrado a este tipo de ejercicios ya que introducen más tensión al pene. Si lo haces antes de lo que debes podrías causar más daño que bien. Los Estiramientos y el Jelq son un poco más complejos.

Estiramiento Avanzado: Es otra forma de hacer ejercicios de estiramiento. Estos estiran diferentes partes del pene.

El Estiramiento de Muñeca



El estiramiento de muñeca es un modo de aplicar presión en la sección media de tu pene. Este estira los ligamentos con más autoridad pero podría causar daño si no has entrenado al pene haciendo los ejercicios más simples primero.

El estiramiento de muñeca implica apretar tu pene justo debajo de la cabeza, como en el estiramiento estándar, estiras el pene hacia la izquierda, la derecha, hacia arriba y hacia abajo.

Para agregar más presión a este estiramiento, aplicas presión con la muñeca de tu mano libre sobre la mitad del tallo.

Entonces, si lo estás estirando hacia la izquierda, deberías aplicar presión con la muñeca hacia el lado izquierdo.

Si estuvieras estirando hacia arriba, deberías aplicar la presión hacia arriba. Si estuvieras tirando hacia abajo, se aplica la presión hacia abajo, etc.

El Gran Estiramiento de Sentado



Este es un estiramiento largo para aquellos que tienen tiempo y privacidad.

Cada estiramiento toma 10 minutos.

Con esto digo 10 minutos literalmente sin parar. Para realizar el estiramiento, mientras estas sentado aprieta tu pene levantando una pierna y pon tu mano debajo de esta y aprieta justo debajo de la cabeza.

Luego jala con fuerza y sostén por 10 minutos. En una segunda ronda de ejercicios, levanta tu otra pierna y usa tu otra mano para repetir el proceso. **(Mira el Video en el Área De Miembros).**

El Gran Apretón

El Gran Apretón esta puesto en esta sección porque es más un estiramiento que un Jelq. Esta rutina implica simplemente poner tu pene sobre la mesa, y usando la palma de tu mano, empuja hacia abajo tu pene.

Para esto empuja firmemente poniendo una mano por sobre la otra y usando todo tu peso aprietas el pene. Separas el pene entre la parte baja y la alta y empujas por 45 segundos.

Jelqing Avanzado



El Jelqing Avanzado es para aquellos que quieren ver su pene ganar gran circunferencia y largo.

Ya hemos visto Jelq estándar, pero esta técnica hará más por mejorar el tamaño.

Notarás que hay muchos ejercicios de Jelq para hacer.

Luego de que hayas completado tu programa, serás un PROFESIONAL, y luego podrás desarrollar tu propio Jelq. (Mira el Video en el Área De Miembros).

Sin embargo, al final del programa seguramente habrás logrado el tamaño deseado de todos modos así que puedes olvidar todo acerca del jelqing!

La mayoría del Jelqing desarrolla tu largo y circunferencia.

El estiramiento está reservado para ganar en el largo, pero el largo puede también obtenerse del Jelqing.

Sin embargo, la razón principal para usar Jelqing es para mejorar la circunferencia.

El Jelq de Doble Mano

Estiramiento de erección: 95%



Esta es una variación del Jelq estándar, la diferencia está en usar ambas manos en lugar de una.

Lo que debes hacer es comenzar el Jelq estándar con tu mano derecha moviéndola hacia arriba del tallo más o menos una pulgada, luego con tu otra mano aprieta bien en la base, donde tu primera mano comenzó.

Tu mano izquierda es usada para atrapar la sangre.

Ahora con tu mano derecha, has todo el camino hasta justo debajo de la cabeza de tu pene.

Para este entonces habrás contenido mucha sangre. Ahora, para ganar largo, termina tu Jelq con la primera mano (la derecha) y lentamente mueve tu mano izquierda hasta justo debajo de la cabeza.

Luego toma tu mano derecha y aprieta la base de nuevo y continúa este ciclo.

Cosas importantes para recordar: tu pene debe estar y permanecer un 95% erecto. Solo has esto siempre y cuando hayas calentado bien.

Este ejercicio es principalmente para ganar largo, pero haciendo una pequeña variación puedes transformarlo en un Jelq para ganar circunferencia. De esto estaremos hablando ahora...

El Jelq para Circunferencia de Doble Mano

Firmeza en la erección: 95%



Este ejercicio está formulado solamente para ganar circunferencia. Comienza como lo hiciste en el ejercicio anterior - pon tus manos una en la base y otra debajo de la cabeza. La única diferencia con el ejercicio anterior es que este es el punto para comenzar.

Ahora todo lo que tienes que hacer, cuando hay mucha sangre atrapada en tu pene, es lentamente empujar las manos juntas mientras mantienes un apretón ajustado.

Lo que notarás es que tu tallo se expande mientras la sangre es forzada a salir, esto se sostiene por 30-60 segundos.

Cosas importantes para recordar: otra vez, tu pene debe estar y permanecer 95% erecto. Nunca realices estos ejercicios sin haber precalentado correctamente.

La Curva de Circunferencia de Doble Mano

Firmeza de erección: 95%

Este ejercicio es similar al último. Con una mano en cada extremo de tu tallo, literalmente encorva el pene suavemente, haciendo un rulo para que la curva se mueva de arriba hacia abajo.

Has esto por 30-45 segundos.

Repite el ejercicio pero en reversa. Encorva hacia el otro lado.

El Último Jelq de Circunferencia

Firmeza en la erección: 95%

Similar al Jelq de Circunferencia de Doble Mano, el objeto de este es forzar a tus manos tan cerca que casi se toquen. El tiempo que te lleve el movimiento desde cada extremo de tu tallo hacia el centro debería ser de 30-45 segundos.

Tú puedes concentrarte en diferentes partes del tallo del pene mientras lo haces, si quieres lograr más base, entonces no muevas la base, y si quieres ver más logros en la punta, entonces no muevas la mano de arriba. Puedes mezclar los ejercicios dependiendo de la circunferencia que ganes, si está a nivel o es diferente en diferentes partes del pene.

Recuerda tener un 95% de erección y asegurarte de precalentar correctamente.

Post Calentamiento

Cada ejercicio debería terminarse con un masaje suave y una sesión de post calentamiento ayudado con una toalla caliente. Cuando le das un masaje a tu pene aplicando algo de calor, te ayuda a curar y reconstruir los tejidos de las células.

Veras, el calor promueve un crecimiento más rápido del tejido de las células y te ayuda con los problemas de sensibilidad que hayas tenido durante los ejercicios de estiramiento. Así que luego de cada ejercicio, deberías darle un masaje suave al pene por alrededor de un minuto.

Deberías realizar un movimiento suave y circular con tu dedo índice y medio a lo largo de la base y el tallo del pene. Sé muy cuidadoso con los movimientos ya que tu pene ha pasado por un trabajo duro.

Luego de la sesión de masaje, tendrías que aplicar otra toalla alrededor de tu pene, como lo hiciste con el precalentamiento. Esta parte es tan esencial como la primera porque el calor estimulara las partes dañadas y las hará funcionar bien de nuevo.

Lista de Ejercicios del Pene

Esta es una lista que puedes comenzar hoy. Sola, no tendrá efecto alguno hasta que hayas asimilado todos los nutrientes y bioquímicos requeridos en tu cuerpo.

Al principio veras mejoradas las erecciones y tal vez un poco de crecimiento. Usualmente lleva diez semanas hasta ver logros reales, pero notarás un pene más duro luego de unas pocas semanas.

El crecimiento bioquímico causa un crecimiento rápido - es lo que resulto para mí cuando finalmente - luego de años de intentar - conseguí el secreto para un pene más grande.

Pero los ejercicios incrementaron la rapidez en un 22% cuando esos bioquímicos estuvieron presentes.

Semanas 1-3

Tiempo usado para ejercicios por día: 15-20 minutos.

Masajea suavemente tu pene y el área alrededor de este con un paño tibio. Afloja tu pene y los músculos de alrededor. Hazlo por 2-3 minutos.

El Estiramiento estándar es el único modo para empezar!

Para esto sostén cada estiramiento (hacia afuera, hacia arriba, abajo, a izquierda y derecha y alrededores) por 30 segundos.

Tu pene tiene que estar flácido o te lastimaras.

Has este ciclo dos veces.

Ejercita tu musculo PC en el proceso flexionando de manera similar a cuando quieres controlar la vejiga. Esta técnica te ayuda a prevenir la eyaculación prematura. Después de 20 minutos, descansa tu pene.

Enrosca una toalla tibia alrededor del pene y repite la rutina luego de haber descansado lo suficiente.

Ahora continúa con el Jelq estándar. Hazlo por 10 minutos, y luego has el post calentamiento.

Realiza estos ejercicios cinco días a la semana. Descansa el fin de semana u otros dos días. Notaras que tienes erecciones más firmes y veras un pequeño crecimiento.

En la Semana #3: tómate 10 minutos haciendo el Jelq de Doble Mano también.

Ejercicios a usar:

- Estiramiento Estándar
- Jelqing Estándar

Semanas 4-6

Tiempo de ejercicios por día: 15-20 minutos.

Ejercicios a usar:

- Estiramiento Estándar
- Jelqing Estándar
- El Estiramiento de Muñeca
- El Gran Apretón

Siéntate con la espalda vertical bien derecha y asegúrate de usar lubricante. Con una mano, agarra la base de tu pene apretando el tallo mientras mueves la mano hacia la cabeza del pene. Una vez allí, usa tu otra mano y comienza de nuevo.

Has la rutina del Apretón por 3-5 segundos mientras mueves de la base hacia la cabeza. Repite esta acción por un periodo de cinco minutos sin tener una erección completa o eyacular.

Jelqing Estándar

Gentilmente has un circulo alrededor de tu pene moviendo la mano hacia la cabeza de este. Concéntrate en empujar la sangre hacia arriba. Al llegar a la cabeza de tu pene, lleva tu otra mano a la base y realiza el movimiento con la otra mano.

El Estiramiento de Muñeca

Aprieta tu pene firmemente justo debajo de la cabeza y estíralo suavemente hacia la izquierda, al derecho, arriba y abajo. Repite la técnica por cinco minutos.

El Gran Apretón

Sitúa el pene en la mesa, aprieta y presiona tu pene con la palma de la mano firmemente. Pero no tan rudamente. Mantén la repetición por 2 minutos.

Semanas 7-9

Al final de este ciclo tendrás tu cuerpo en óptimas condiciones. Este es el último escenario transicional porque todavía no has hecho todo aun.

Sin embargo, puedes dividir los ejercicios en la mañana y la noche. Realizaras más avanzados e intensivos Jelqs y estiramientos cuando tu pene esté listo para crecer.

Ejercita de 20-30 minutos al día. Ahora puedes hacer todo, excepto el Ultimo Jelq de Circunferencia y la Curva de Circunferencia de Doble Mano.

Si para este entonces ya has observado crecimiento entonces realiza por todos los medios los otros.

Ahora sabrás lo que se siente un buen ejercicio y a cuales respondes mejor. También mezcla los que haces. Mantén frescas tus rutinas para mejores resultados.

Semanas 10 en adelante

Bien hecho mi amigo!

Has atravesado una gran experiencia para agrandar tu pene, No te sientas tan excitado porque las primeras semanas no son nada.

Pero ahora puedes crear tus propias rutinas. Notarás a que respondes mejor. Personaliza tus ejercicios y sucederá el crecimiento.

Ten al menos 15 minutos por día de trabajo intenso.

Recuerda ingresar al área de Miembros donde podrás ver videos para controlar si estás haciendo bien los ejercicios.

Conclusión

Esos son los básicos ejercicios para el pene! Es una parte completa del sistema que he descubierto (casi por accidente), el cual provocó que mi pene se agrandara en 3" de largo y 2" en grosor.

¿Por qué comparto esto?

Estoy compartiendo esta información, porque hay algunos "gurúes" que la están vendiendo para sacar un provecho económico de esto. Esto estaría bien y lo compartiría, si en realidad funcionara. Pero, aquí está el problema. Esto por sí solo, no funciona!

Yo personalmente, he gastado cientos, si no miles de dólares en estas cosas de agrandar el pene; y TODAS fallaron hasta que me topé con la solución que funcionó y me maravilló. Así que, esta guía es gratuita para tí para que ya no seas engañado.

No soy un tipo rico, y en algún punto gasté una fortuna en estos productos quedándome más pobre. Así que, si ayudo a alguien a ahorrarse un poco de dinero y que se eduque mejor, entonces, esta guía es algo bueno.

Entonces, ¿Como sucede el incremento del tamaño en forma natural?

He dicho que los ejercicios aceleran el crecimiento, y aquí esta cómo este sistema completo funcionó para mí. Por favor recuerda, que no soy un experto! Soy simplemente un muchacho normal, quien encontró algo que increíblemente funcionó para mí y para unas cuantas personas con las cuales lo compartí.

La forma en la que mi método bioquímico funciona, es haciendo que tu pene crezca naturalmente. Todo lo que necesitas, es recomenzar la producción de ciertos bioquímicos de tu cuerpo. Estos bioquímicos, fueron los responsables del crecimiento cuando atravesabas la pubertad, y pueden, ahora, ser producidos en tu cuerpo, justo como cuando lo eran entonces. Si puedes hacer esto, entonces empezarás a agrandar tu pene.

La mayoría de la gente, no conoce esta técnica vital, porque la industria hace más dinero vendiendo métodos caros, los cuales no dan resultado.

Sin embargo, preparar tu cuerpo para que esté listo para hacer de tu pene más grande, es el único camino (aparte de la cirugía), por el cual puedes ganar tamaño en tu pene. Esa es la razón por la que otros productos (como probablemente hayas descubierto) han fallado. Estos ignoran este aspecto altamente importante.

La manera de hacer de tu pene uno más grande, es incluir esos bioquímicos (que causaron el crecimiento en la pubertad), de nuevo en tu cuerpo. Entonces: BOOM! Comenzarás a ver resultados.

Absolutamente todo lo que necesitas saber lo tienes en el Libro Principal Que has descargado llamado "Maestro Del Pene" Así que ya lo sabes. Comienza cuanto antes a agrandar tu pene. Comienza cuanto antes a ser un nuevo hombre.

A handwritten signature in black ink that reads "Rafael Cruz". The script is cursive and fluid.

Creador de "Maestro del Pene"