

Métodos para hacer crecer el pene:
METODO JELQUING



El jelqing es la columna vertebral de cualquier ejercicio que circula por el Internet. Si tu objetivo es agrandar el tamaño de tu pene y tener una erección más fuerte, el jelqing es el ejercicio por el que debes empezar.



¿Donde Nació El Jelqing?

No se conoce el origen de esta práctica, pero se rumorea que tiene un origen Árabe. Jelqing ha sido una practica en los EEUU desde 1970. El término significa "ordeñar" que se debe al parecido de la ejecución del movimiento con este acto.

- ¿Qué es el jelqing?
- Un ejercicio para agrandar el pene – Muchos hombres han ganado más de 5 cm en longitud y grosor, realizando los ejercicios con dedicación.
- Un movimiento que simula al de “ordeñar” – Los jelqs se hacen de 5 a 20 minutos diarios, 2 a 5 días a la semana
- Un ejercicio seguro – Cuando se hace correctamente, incluyendo el calentamiento, antes y después, y nunca sobre entrenando, el jelqing se convierte en un ejercicio totalmente seguro.

**AGRANDA TU PENE
DE VERDAD**

CLIC AQUI

El jelqing tiene 4 pasos que se ejecutan en un sencillo y fluido movimiento. * **Atención: No empieces con el jelquin hasta que leas todo este artículo.**

Jelqing Como Funciona Paso a Paso:

1. **Aplica lubricación:** Antes de empezar el jelqing, ponte lubricación en el pene ya sea aceite de bebe, vaselina, aceite de virgen oliva o cualquier otro lubricante.

2. **Nivel de Erección:** Estimulante hasta alcanzar un 50-75% de erección. El pene debería de estar lo suficientemente relajado para forzar la sangre hacia él. Nunca ejecutes el jelqing con una erección total.

3. **Agarre OK:** Emplea tu dedo pulgar e índice para formar el agarre OK (mira el video de arriba para ver un ejemplo)

4. **Empieza desde la base:** Sitúa el agarre lo más cerca de la base del pene, lo más cerca del hueso púbico.

5. **Sube hacia arriba:** Ejerciendo una presión media con tu agarre, sube lentamente. La presión es ideal es aquella que no te haga daño, sino que efectivamente mueva la sangre hacia todo el pene.

6. **Detente justo antes del glande:** Frena el agarre justo antes de llegar al glande. ¡Acabas de completar un jelq! Cada jelq te debería de llevar unos 2 – 3 segundos.

7. **Repite:** Una vez que hayas realizado un jelq, con tu otra mano repite el movimiento.



EL AGARRE OK



PRINCIPIO



MEDIO



FINAL



*NO REALIZAR EL
JELQ EN EL GLANDE*

Jelqing Como Hacerlo

¿EL JELQUING FUNCIONA DE VERDAD?

“¿Realmente funciona el jelqing? ¿Es decir, realmente el jelqing aumenta el grosor y la longitud?”

Si! El jelqing funciona de verdad para aumentar y agrandar el pene!

Aunque las instituciones médicas no se han aplicado para realizar un estudio sobre la efectividad del jelqing, un grupo de profesionales SÍ, incluido el Dr. Howard que comenta: “He visto a hombres ganar hasta 4 pulgadas a través del jelqing. Yo mismo lo he practicado y puedo dar fe de su efectividad”

Una buena rutina para empezar con el jelqing

A continuación encuentras una rutina de jelqing básica, es la mejor para aquellos que estén empezando.

Empieza con la siguiente rutina de 2 a 3 veces a la semana. La idea es hacerlo días alternos, para darle a tu pene el reposo necesario, después puedes aumentar la intensidad y pasar a 5 días a la semana dejando 2 de reposo. No te excedas con el jelqing!! Poco a poco!

**AGRANDA TU PENE
DE VERDAD**

CLIC AQUI

Tiempo	Ejercicio
5 minutos	Calentamiento
5 minutos	Estiramientos
10 minutos	Jelqing Básico
5 minutos	Enfriamiento

Las Erecciones Fuertes Significa Que Está Funcionando!

Como ocurre con cualquier tipo de ejercicio, tu pene se hace más grande y fuerte para adaptarse a la tensión que realizas con el jelqing. Para seguir con el crecimientos tendrás gradualmente, aumentar la intensidad con el tiempo.

Si no estás seguro que debas de avanzar...escucha a tu erección:

- Si tus erecciones han empezado a mejorar, aumenta la intensidad del ejercicio con más series y otras técnicas avanzadas

- Si tus erecciones han decrecido, reduce el ritmo y la frecuencia.

¿Con Que Nivel De Erección Debería De Comenzar El Jelqing? Comienza Con El Jelqing Con Un 50 – 75 % De Erección

Comienza el jelqing con un 50 – 75 % de erección.
Los porcentajes de erección son aproximaciones:

<i>Niveles De Erección</i>	
	<p><u>Nivel 1:</u> El pene esta estirado pero no esta duro.</p>
	<p><u>Nivel 2:</u> Esta duro, pero no lo suficiente como para la penetración.</p>
	<p><u>Nivel 3</u> Dura para la penetración, pero NO TOTALMENTE</p>
	<p><u>Nivel 4</u> Totalmente DURA y RÍGIDA</p>

- No te obsesiones con una cifra exacta
- El jelqing debería de iniciarse entre el nivel 2 (plátano pelado) y el nivel 3 (plátano sin pelar).
- La idea es evitar una plena erección al comenzar con el jelqing, hasta que tu pene se adapte.

¿Porque no puedo empezar con una plena erección?
¿Tú no vas al gimnasio el primer día y empiezas con 100 kilos en press de banca verdad? Lo mismo ocurre con el jelqing. Aunque con el jelqing no es la espalda la que te juegas.

Como Realizo El Calentamiento o Enfriamiento Con El Jelqing?

De nuevo, empleemos la analogía del ejercicio físico. Calentar antes de entrenar y enfriar después te ayudan a evitar cualquier tipo de lesión y te ayudan a obtener los máximos beneficios del ejercicio. Lo mismo ocurre con los **ejercicios para agrandar el pene**. Calienta de 5 a 10 minutos antes de realizar el jelqing para aflojar los tendones y prepararlos para la tensión que provocará el ejercicio.

Aquí hay algunas maneras en las que puedes calentar antes de iniciar el jelqing:

- Aplica una toalla caliente alrededor de tu pene
- Toma una ducha caliente
- Emplea una calcetín con arroz y caliéntalo

**AGRANDA TU PENE
DE VERDAD**

CLIC AQUI

Algunos Consejos

El Angulo Correcto –

El ángulo correcto que emplearás para el jelqing dependerá de que parte quieras estirar, realiza el jelq hacia abajo (para ganar también longitud). Es recomendable cambiarlo para estirar los ligamentos en todas las direcciones – hacia abajo, arriba, derecha e izquierda

El Tiempo De La Repetición –

Empieza el jelqing con unos 3 segundos por repetición. A medida que vayas avanzando puedes incrementarlo entre 5 a 10 segundos para un jelq más intenso. También puedes hacer un jelq más rápido (1 o 2 segundos por repetición), para que el pene este respondiendo constantemente a estos nuevos cambios, lo mismo que ocurre con el culturismo.

Evita El Sobre Entrenamiento –

El sobre entrenamiento puede conducir a una lesión. Así que piensa con la cabeza, imagínate que has

empezado a correr hace poco y de repente haces una maratón de 15 km sin descansar, lo más probable es que estarías tieso de dolor al día siguiente. O peor aún! Podrías dañar tu cuerpo! Lo mismo ocurre si haces en exceso los ejercicios para agrandar el tamaño del pene. No vale la pena una lesión debido a una sesión muy intensa. También puedes caer en el sobreentrenamiento si no descansas. Evita también los estancamientos e incorpora nuevos ejercicios y rutinas nuevas para así estimular el crecimiento.

¿Cómo funciona el jelqing?

El jelqing funciona gracias a que presionas la sangre a través de todo pene, este está constituido en un 50% de un esponjoso tejido muscular. Esta presión crea micro roturas en el tejido muscular y en otro más.

Es como desarrollar masa muscular en cualquier otra parte de tu cuerpo, a través de estas micro roturas, el tejido se renueva y como resultado crece en longitud y grosor.

**AGRANDA TU PENE
DE VERDAD**

CLIC AQUI

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

