

PC 操，戴上耳机跟着做。每组 50 个，共 3 组
配合背景音乐（添加老李微信 871171706 索取），
有助于放松和睡眠。

哪些人需要锻炼 PC 肌

每个人都需要锻炼！男人，女人，每个人
只要每天做 100-300 下，那他（她）的性能力
就能大大增强。

PC 肌衰弱引起的问题

- 1、勃起无力
- 2、射精无力
- 3、射精量少，频率低
- 4、早泄
- 5、阳萎等等

这个练习是非常重要的，因为无论你的阴
茎有多大，如果不能坚硬如石，那有什么用呢？
强有力的 PC 肌，能使你如愿以偿地行事，同时，
还能给你一个愉快的高潮和健康的前列腺。

添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！

锻炼 PC 肌的作用

- 1、锻炼你控制射精的肌肉，避免早泄。
- 2、锻炼出具有“肌肉感”的阴茎。
- 3、锻炼出如你所愿的，随时都能勃起的，坚硬如石的阴茎
- 4、改善阴茎血液循环
- 5、显著改善性能力。
- 6、提高射精量和射精频率
- 7、改善排尿不畅。
- 8、锻炼出具有多次性高潮，而无疲惫感。
- 9、锻炼出健康良好的前列腺，拯救你的生命。

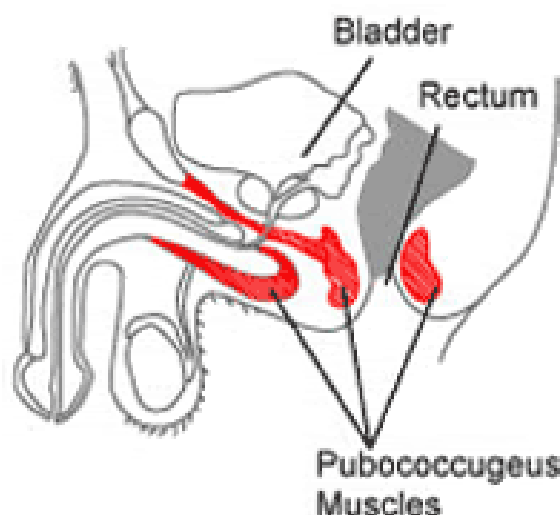
总之，锻炼 PC 肌，还有一大串好处。这个练习能够治疗阳萎等一系列因年老而收起的性方面的疾病。一个明显的事实就是：阳萎等

添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！

一系列性疾病，都应该归咎于非常衰弱的未经良好锻炼的 PC 肌。

PC 肌在哪儿？

PC 肌在阴囊与肛门之间，与前列腺很接近，是控制排尿、射精和勃起的肌肉群之一。当 PC 肌活动时，它可以控制男性的勃起活动。拥有强壮的 PC 肌，会得到更强有力和稳定的勃起。另一个寻找的方法，当你通过自我控制中断排尿时，活动的肌肉就是 PC 肌的位置。控制排尿中断的肌肉，就是 PC 肌。锻炼目标，就是它。PC 肌在活动时可以控制男人的勃起活动，而拥有强壮的 PC 肌，会让你的勃起变得更快、更高、更强、更稳、更久... ..



添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！

男性：红色的为 PC 肌

另一个寻找的方法，当你通过自我控制中断排尿时，活动的肌肉就是 PC 肌的位置。控制排尿中断的肌肉，就是 PC 肌。我们锻炼的目标，就是它。基友们一定要找准了哦！



添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！

锻炼 PC 肌有哪些福利？

- 1、更持久的战斗力
- 2、更坚硬的二兄弟
- 3、更频繁的我要你
- 4、更丰富的蝌蚪鱼
- 5、更长远的喷射距

锻炼 PC 肌还有一大串儿的好处，老李在这里就不多啰嗦了，总是一句话：谁练谁知道，ha ha ha !!!

PC 肌怎么练？

简单地说，PC 肌练习就是重复地收缩和放松菊花，专业术语叫提肛运动。想象着菊花就要被爆，你害怕地缩紧菊花；亦或尿泡时突然发现自己走错了洗手间，紧急中断，把尿憋回去。这两个动作就是传说中的 PC 肌练习，是不是很简单！

添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！

PC 肌什么时候练？

PC 肌练习（高级练习除外）什么时候都可以做，因为那只是收紧和放松别人看不见的肌肉，可以站着、坐着、躺着，什么姿势都可以练习，而且别人根本无法觉察。想象一下：一边跟别人快乐的玩耍，一边默默地做着 PC 肌练习，唉呀嘛呀，节操都负得无穷大了，哈哈！



添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！

下面老李给大家介绍 PC 肌练习的三个阶段：

初级练习方式（无论快慢）

坐着、站着、躺着做足 100-300 下就可以啦，无论快慢，只要持之以恒，一个月时间就可以硬梆梆地坚如磐石。如果一生坚持，那你一直都像血气方刚的 18 岁。就是这个方法，还是原来的味道，摸摸大！

常规练习方式（速度略慢）

就跟自我控制排尿一样，逐渐收紧 PC 肌，坚持收紧 5 秒钟，然后慢慢放松 PC 肌 5 秒种，这样就完成了一个练习。练习时，从 10 个开始，逐渐增加到 50 个，这就叫做一个回合。建议每天练习 2-3 个回合，即 100-150 个收紧到放松的动作。

建议以“周”来增加练习的组数。如开始时以 10 组为一个回合，一周以后增加到 20 组一个回合，4 周后就增加到 50 组一

添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！

个回合。当达到 50 组一个回合之后，建立有规律的像例行公事般的练习就显得非常重要。坚持不懈的练习是以后不断获得好处与更多快感的基础。10-50 组一个回合，每天 3-5 回合，达到 50 组/回合，每天 5 回合后，就一直保持下去。

高级练习方式（速度更慢，增加抗阻锻炼）

高级练习适用于达到 50 组/回合以及希望获得更强壮的 PC 肌的练习者。高级练习已经修改成了增加 JJ 粗度的练习，使用强健的肌肉和增加的血流量出获得增粗的效果。

练习：这种练习必须私下进行，不象 PC 肌练习一样随处都可进行。练习时，你的 JJ 要处于勃起状态的，但不需要润滑液。

当全部勃起后，用手抓住 JJ 的中部，用整只手，包括五根手指；收紧 PC 肌，坚持 2 秒钟，这时用手给阴茎增加压力，即抓紧

添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！

JJ，你可以感到有一些阻力。PC 肌要收得更紧，以保持 JJ 的硬度和血液，这样 PC 肌肉锻炼的强度就加大了，自然勃起硬度就会更高。

这样的对抗练习重复 10 次。这个过程大约需要 30 秒到 1 分钟时间，取决于你收缩和暂停的休息时间。尽量多做，直到你的 PC 肌收紧不能对抗阻力为止。逐渐增加你的练习次数。这样的高级练习每次不要超过 3-5 分钟。

每天进行一次这样的 PC 肌肉高级练习，你可以使 PC 肌肉更强健。注意：不要在普通 PC 肌练习之前就做高级 PC 肌练习，你在做其他练习之间，至少要间隔 1 小时才能做高级 PC 肌练习。一段时间后，高级 PC 肌肉练习可以取代普通 PC 肌肉练习，但高级练习需要花更多时间

添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！

添加老李微信：jiuaiyes，关注更多男性健康知识！



老李 

江苏 南京



扫一扫上面的二维码图案，加我微信

添加老李微信：871171706，关注更多男性健康知识！