

INHALT

Einleitung	8
TEIL 1 – GRUNDLAGEN	12
1 ANATOMIE DER MÄNNLICHEN GESCHLECHTSORGANE.....	14
1.1 Äußere Geschlechtsorgane	14
1.2 Innere Geschlechtsorgane.....	18
2 WIE FUNKTIONIERT DAS – EREKTION UND EJAKULATION?.....	22
2.1 Erektionsphasen	23
2.1.1 Schlaffe Phase.....	23
2.1.2 Latente (Füllungs-)Phase	23
2.1.3 Phase der Tumeszens (Penisvergrößerung).....	25
2.1.4 Phase der vollen Erektion.....	25
2.1.5 Phase der harten Erektion (maximale Penisversteifung)	25
2.1.6 Phase der Detumeszenz (Entspannung).....	25
2.2 Ejakulationsvorgänge	26
3 WIE KOMMT ES ZU POTENZSTÖRUNGEN?.....	28
3.1 Was ist Impotenz?	29
3.2 Seelische (psychogene) Ursachen	30
3.2.1 Das Problem mit der Penislänge	31
3.2.2 Angst vor der eigenen Sexualität.....	32
3.2.3 Sexualität unter Leistungsdruck und Versagensängste	32
3.2.4 Wenn einem die Nerven durchgehen.....	34
3.3 Organische (körperliche) Ursachen	34
3.3.1 Störungen der Blutversorgung.....	34
3.3.2 Störungen im venösen Blutabfluss	37
3.3.3 Erkrankung der Nerven (neurologische Ursachen).....	38
3.3.4 Hormonelle Störungen und deren Ursachen.....	39
3.3.5 Nebenwirkungen von Medikamenten.....	40
3.4 Störung der Ejakulation.....	40
3.4.1 Vorzeitiger Samenerguss (Ejaculatio praecox)	40
3.4.2 Verzögter Samenerguss (Ejaculatio retardata).....	41
3.4.3 Ausbleibender Samenerguss (retrograde Ejakulation).....	41

4	WARUM UND WIE „MANN“ SEINE POTENZ TRAINIEREN KANN UND SOLL	44
4.1	Warum Potenz trainieren?	44
4.2	Wie ist überhaupt Potenz trainierbar?	46
4.2.1	Was man darüber wissen sollte	46
4.3	Wer ist zum Training geeignet?	51
4.3.1	Urologisch-andrologische Sicht	51
4.3.2	Gesundheitliche (kardiovaskuläre-orthopädische) Sicht	51
5	GRUNDREGELN DES VIGORROBIC®-TRAININGS.....	52
5.1	Aufwärmen und Abkühlen	53
5.2	Trainingshäufigkeit	54
5.3	Individuelle Leistungsgrenzen	54
5.4	Warnsignale des Körpers	54
5.5	Leistungsminderung durch Übertraining	55
5.6	Den Körper kennenlernen	55
TEIL 2 – ÜBUNGEN UND TRAININGSPROGRAMME	60	
6	ÜBUNGEN ZUM TRAINING DER „STANDFESTIGKEIT“ DER EREKTION	62
6.1	Muskuläre Übungen ohne Geräte	64
6.2	Muskuläre Übungen mit Geräten	96
7	ÜBUNGEN UND TRAININGSMETHODEN ZUR STEIGERUNG DER DURCHBLUTUNG UND SAUERSTOFFVERSORGUNG DES PENIS	112
7.1	Kraftübungen	112
7.2	Ausdauertraining nach dem Intervallprinzip	119
7.2.1	Exkurs	119
7.3	Das Intervall-Trainingsprogramm	127
8	TRAINING FÜR ANFÄNGER	130
8.1	Allgemeine Informationen	131
8.2	Grundbegriffe	131
8.3	Training der Standfestigkeit	133
8.4	Training der Durchblutung	134
8.5	Richtige Haltung und Bewegungsausführung	135

8.6	Ruhepausen	136
8.7	Die Atmung.....	136
8.8	Trainingshäufigkeit.....	137
8.9	Trainingsprogramme.....	138
9	TRAINING FÜR GEÜBTE	144
9.1	Training über das Versagen hinaus	144
9.1.1	Intensivwiederholungen	145
9.1.2	Prinzip der erweiterten Sätze	145
9.1.3	Burns	146
9.2	Trainingsprogramme.....	147
10	TRAININGSPROGRAMME OHNE HILFSMITTEL.....	154
11	DAS 8-12-MINUTEN-PROGRAMM FÜR ZU HAUSE	158
 Nachwort –		
	Medizinisch-wissenschaftliche Grundlagen des VigorRobic® -Trainings	161
	Kontakt zum Autor	163
	Bildnachweis.....	164