

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 Schlaaffe Phase..... | 23 |
| 2.1.2 Latente (Füllungs-)Phase..... | 23 |
| 2.1.3 Phase der Tumescens (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 Detumescenz (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 Verzögerter 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 |