

# ProSize®



exercise  
instruction  
manual

  
ProNature



**EXERCISE INSTRUCTION MANUAL**

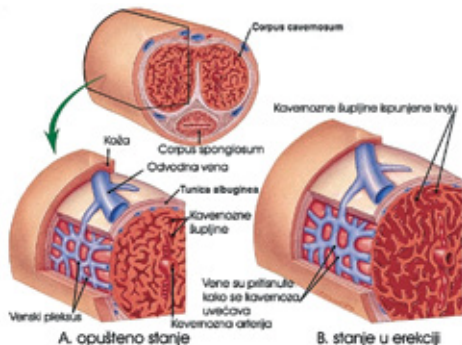
## Kako ProSize sistem vežbi za penis deluje?

Penis se sastoji od tri erektilna tkiva i njihovih omotača. Gornja erektilna tela desno i levo su kavernoza tela (corpora cavernosa penis), donje erektilno telo je neparno-sunderasto (corpus spongiosum penis), kroz koje prolazi uretra (nosi seme i mokraću). Unutrašnjost kavernoza tela podeljena je na veći broj šupljina (cavernae corporum cavernosum), koje se tokom seksualnog uzbuđenja ispunju krvlju, čineći penis ukrućenim (erektilnim) i spremnim za polni odnos. Veličina penisa zavisi od količine krvi koja stiže do šupljina kavernoza tela i tu se zadržava, kao i sposobnosti ovih komora da prime što veću količinu krvi. Kako se kavernoza tela uvećavaju tako pritiskaju vene i time se sprečava odlaženje krvi iz penisa i omogućava opstajanje erekcije. Kapacitet šupljina kavernoza tela da se napuni krvlju tokom seksualnog uzbuđenja određuje veličinu i čvrstinu penisa tokom erekcije. Ova funkcija može da opadne tokom godina zbog slabljenja glatke muskulature kako u zidu arterija tako i u zidu šupljina kavernoza tela.

Sva tri erektilna tela penisa obavijena su dubokim omotačem penisa (fascia penis). Napred ovaj omotač dopire do vrata glavića, a pozadi na zadnjem kraju on se nastavlja jednim od omotača abdomena (fascia investiens abdominis). Upravo na zadnjem kraju ovog omotača penisa, pričvršćuje se odozgo suspenzorni ligament koji polazi sa gore pomenutog omotača abdomena (fascia investiens abdominis). Lig. suspenzorijum penis oblika je tanke trouglaste fibroelastične trake (u svom sastavu ima i vezivna i elastična vlakna), čija se baza fiksira na dorzalnoj strani korpora kavernoza, odnosno radi lakše ori-

jentacije na onom delu gde se spajaju fiksirani i slobodni deo penisa.

Jedan od dostupnih načina vizuelnog uvećavanja penisa u opuštenom stanju jeste zasecanje ovog ligamenta u jednom od zahvata estetske hirurgije. Međutim, jednostavnije, jeftinije i sigurnije je ovaj ligament istegnuti sistemom ProSize vežbi koje će vremenom učiniti da penis izgleda veći i u opuštenom stanju!



Veličina penisa je ograničena u dužini i obimu maksimalnom sposobnošću punjenja kavernoza tkiva. Jednostavno rečeno, nemoguće je da se penis sam po sebi poveća jer je veličinom kavernoza tkiva i njihovih šupljina kod odraslog čoveka ograničena količina krvi koju penis može da primi.

ProSize tablete vremenom poboljšavaju mikro-cirkulaciju i pojačavaju dotok krvi do penisa čime on dostiže svoju maksimalnu veličinu i čvrstinu u erekciji. Ukoliko ste nezadovoljni prirodnom veličinom svog penisa i želite da ga efektno povećate neophodno je da, uz korišćenje ProSize tableta, upražnjavate i ProSize sistem vežbi koje vremenom mogu na siguran i jednostavan način povećati penis i do neverovatnih 20%! Ove vežbe koje su dugo bile tajna najuspešnijih ljubavnika sveta, a u čijoj osnovi leže principi korišćeni od pojedinih naroda afričkih i azijskih kultura da bi povećali određene delove tela, pa i sam penis, stručno su evaluirane i dizajnirane tako da ne predstavljaju nikakav rizik po Vaše zdravlje ukoliko ih pravilno praktikujete.

## KAKO SE PENIS POVEĆAVA?

ProSize sistem vežbi za penis koristi prirodnu sposobnost tela da se prilagođava spoljnim fizičkim uticajima. ProSize vežbe su bazirane na dva principa.

Prvi je dozirana i ponavljana trakcija (istezanje) penisa pod čijim postepenim uticajem vremenom dolazi do istezanja elastičnih vlakana suspenzornog ligamenta (penis veći u opuštenom stanju), kao i uvećavanja tkiva kavernoza tkiva, te istezanja kože i labavljenja vezivnog omotača kavernoza tkiva penisa - tunika albuginea corporum cavernosum (penis veći u erektnom stanju).

Drugi princip je povećavanje šupljina kavernoza tkiva penisa tako što se doziranim pritiskom u poluerektivnom stanju povećava pritisak krvi u njima čime dolazi do adaptacije u smislu redistribucije ćelija tkiva kavernoza tkiva penisa

koje se zatim u fazama između vežbanja obnavljaju dovodeći do remodelovanja šupljina kavernoznih tela, pojačavajući i povećavajući tkivo penisa (povećan obim penisa). Ove vežbe moraju naročito pažljivo i pravilno da se primenjuju kako ne bi izazvale fibrozu u tkivu penisa!

Vežbe su stručno evaluirane i dizajnirane tako da budu jednostavne i, što je najvažnije, sigurne po Vaše zdravlje, te je stoga poželjno dozirano ih primenjivati u dužem periodu vremena. Budite strpljivi, uporni i ne težite brzim uspesima jer je na prvom mestu Vaše zdravlje! Podjednako je važno da uz praktikovanje vežbi redovno koristite i ProSize tablete jer one sadrže sastojke koji blagotvorno deluju na zdravlje celog reproduktivnog sistema, uključujući i penis, te pojačavaju efekte vežbanja.

## PRVO IZMERITE VELIČINU PENISA

Pre nego što počnete sa vežbanjem važno je da tačno izmerite i evidentirate dužinu i obim penisa u opuštenom i erektilnom stanju. Ovo je bitno kako biste mogli da pratite napredak tokom vremena što će Vam ukazati da li pravilno upražnjavate vežbe i pozitivno delovati na Vaše samopouzdanje i istrajnost! Podatke o dužini i obimu beležite u tabelu na kraju priručnika.

Dužinu merite od korena penisa tako što ćete lenjir prisloniti na pubičnu kost, a obim možete izmeriti krojačkim metrom obmotavši ga otprilike na polovini dužine penisa. Kada merite penis u opuštenom stanju jednom rukom ga istegnite prema napred samo toliko da bude prav.

## VELIČINA PENISA

Za veliku većinu muškaraca veličina njihovog penisa predstavlja osetljivo pitanje. Malo je onih koji, ako su iskreni, ne bi rekli da bi želeli da imaju veći polni organ.

Iako mnoge studije pokazuju da veličina penisa (osim u ekstremnim slučajevima) nema uticaja na zadovoljenje žene u fiziološkom smislu (Masters and Johnson, 1966; 1970) jer se vagina prilagođava svakoj veličini penisa, neka istraživanja predlažu da veći obim može biti prijatniji za ženu jer vrši jače senzacije na zidu vagine i dodatno stimuliše klitoris.

U psihološkom smislu, veličina penisa može imati veliku ulogu i za žene, a naročito za muškarce. Veliki polni organ vizuelno uzbuđuje neke žene i ostavlja jači utisak muževnosti. Mada su ženama bitniji emotivni aspekti veze, verovatno se većina njih ne bi protivila ni da njihov muškarac ima veći penis.

Psihološki momenat je naročito bitan za muškarce jer im sigurnost u veličinu i čvrstinu njihovog penisa daje veliko samopuzdanje. Nesigurnost u veličinu penisa kod muškarca može voditi u neke oblike psihološke impotencije.

### TABELA VELIČINA penisa u erekciji

<b>Vrlo mali</b>	Ispod 12 cm
<b>Mali</b>	Od 12 do 15 cm
<b>Prosečan</b>	Od 15 do 18 cm
<b>Veliki</b>	Od 18 do 20 cm
<b>Ogroman</b>	Preko 20 cm

Prosečan obim penisa u erekciji je oko 12 cm.

## VEŽBE ZA POVEĆANJE PENISA

### Zagrevanje:

Zagrevanje je izuzetno važan deo vežbanja. Budite sigurni da svaki put pre nego što počnete sa vežbanjem obavite proceduru zagrevanja koja izgleda ovako:

1. Natopite peškir toplom vodom i iscedite ga. Obmotajte peškir oko penisa i držite od 3 do 5 minuta. Ovo je važno jer time zagrevate penis pre vežbanja i obezbeđujete njegovu pojačanu prokrvljenost.

2. Uklonite vlažan peškir i obrišite penis čistim i suvim peškirom čime ćete omogućiti da ga uhvatite bez isklizavanja prilikom vežbi istezanja.

3. Ukoliko radite vežbu „muženja“ (za povećanje obima i glave penisa) namažite penis nekim lubrikantom, najbolje baby uljem.

## VEŽBE ZA POVEĆANJE DUŽINE PENISA:

### a) Višesmerno istezanje

#### Instrukcije:

1. Uхватite penis odmah ispod glavića sa dva prsta (najbolje palac i kažiprst) i lagano ga istegnite direktno ispred sebe zadržavajući 4-5 sekundi.

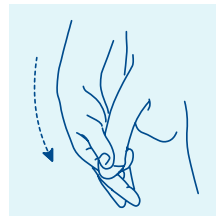
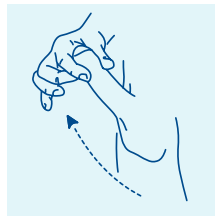
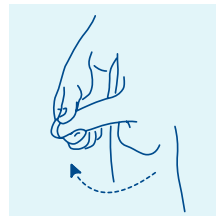
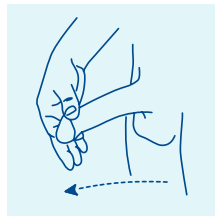
2. Sada na isti način istegnite penis prema desno dok ne osetite lagano zatezanje sa leve strane i zadržite 4-5 sekundi.

3. Istegnite penis na istovetan način prema levo zadržavajući 4-5 sekundi.

4. Istegnite lagano prema dole ponovo zadržavajući 4-5 sekundi.

5. Na kraju istegnite penis prema gore, ka pupku, na isti način.

6. Ponovite korake 1-5 petnaest puta ( ukupno trajanje oko 5 minuta).

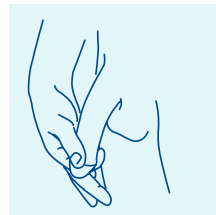
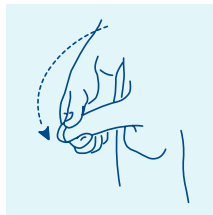
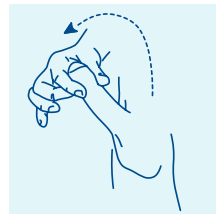
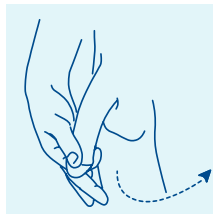


**Napomene:**

1. Obavezno pre vežbe uradite zagrevanje.
2. Budite sigurni da je penis tokom ove vežbe u opuštenom stanju.
3. Kada hvatate penis ispod glavića kožica mora biti prethodno povučena sa glavića.
4. Da bi postigli dobre rezultate prilikom praktikovanja ove vežbe morate osetiti da se penis isteže, ali nipošto ne primenjujte preveliku silu. Svaki osećaj neprijatnosti ili bola je znak da preteru jete sa primenom sile prilikom istezanja.

**b) Kružno istezanje****Instrukcije:**

1. Uхватite penis odmah ispod glavića sa dva prsta (najbolje palac i kažiprst) i lagano ga istegnite direktno ispred sebe zadržavajući 4-5 sekundi.
2. Sada držeći penis na opisan način lagano istegnite prema gore, ka pupku, zadržavajući 4-5 sekundi.
3. Potom lagano rotirajte istegnuti penis kontra ili u smeru kazaljke na satu dok ne dođe u polaznu tačku. Ceo krug treba da traje oko 5 sekundi. Napravite malu pauzu.
4. Ponovite korake 1-3 dvadeset i pet puta (ukupno trajanje oko 5 minuta).

**Napomene:**

1. Obavezno uradite zagrevanje pre vežbe.
2. Budite sigurni da je penis tokom ove vežbe u opuštenom stanju.
3. Posle svakog pojedinačnog kruga (tokom male pauze) možete lagano protresti penis da se opusti i da mu se povрати cirkulacija.
4. Da bi postigli dobre rezultate prilikom praktikovanja ove vežbe morate osetiti da se penis isteže, ali nipošto ne primenjujte preveliku silu. Svaki osećaj neprijatnosti ili bola je znak da preterujete sa primenom sile prilikom istezanja.

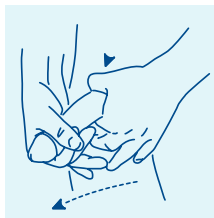
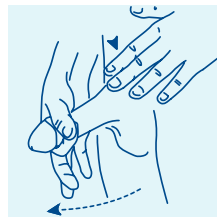
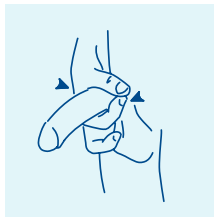
## VEŽBE ZA POVEĆANJE OBIMA I GLAVIČA (GLANS PENIS): c) „Muženje“

### Instrukcije:

1. Masirajte penis dok ne dostigne 60-70% erekcije.
2. Jednom rukom obuhvatite čvrsto koren penisa palcem i kažiprstom praveći znak „O“. Obruč treba da bude blage ili srednje jačine pritiska na penis.
3. Pridržavajući kožu penisa drugom rukom kod pubične kosti, polako vucite („muzite“) obruč od palca i kažiprsta prema nadole, prema glaviću (pokret traje 3-5 sekundi). Osetite kako pritiskom i povlačenjem nadole, prema glaviću, povećavate pritisak krvi kroz kavernoza tela i potiskujete je u glavić.
4. Kad stignete do glavića lagano drugom rukom formirajte isti obruč i ponovo krenite prema dole na isti način, premeštajući prvu ruku kod pubične kosti kako bi pridržavala kožu penisa.
5. Ponavljajte korake 2-4 primenjujući lagane ritmične pokrete „muženja“ koji idu do glavića, nikako preko njega.
6. Izvodite vežbu tokom 5 minuta.

### Napomene:

1. Obavezno pre vežbanja uradite zagrevanje i namažite penis lubrikantom (baby ulje) kako bi pokreti „muženja“ lakše klizili i ne bi iritali kožu.
2. Ova vežba ne sme biti izvođena tokom pune erekcije i obruč od palca i kažiprsta mora biti tako postavljen da ne pritiska jako dorsalnu venu koja se nalazi sa gornje strane penisa.
3. Pritisak obruča od palca i kažiprsta mora biti blag ili najviše srednje jačine kako ne bi oštetio površinske krvne sudove.



## d) „Muženje“ uz zadržavanje

### Instrukcije:

1. Masirajte penis dok ne dostigne 60-70% erekcije.
2. Jednom rukom obuhvatite čvrsto koren penisa palcem i kažiprstom praveći znak „O“. Obruč treba da bude blage ili srednje jačine pritiska na penis.
3. Pridržavajući kožu penisa drugom rukom kod pubične



kosti, polako vucite („muzite“) obruč od palca i kažiprsta prema nadole, prema glaviću (pokret traje 3-5 sekundi). Osetite kako pritiskom i povlačenjem nadole, prema glaviću, povećavate pritisak krvi kroz kavernoza tela i potiskujete je u glavić.

4. Zadržite obruč ispod natečenog glavića 5 sekundi. Napravite pauzu par sekundi.

5. Lagano drugom rukom formirajte isti obruč i ponovo krenite prema dole na isti način, premeštajući prvu ruku kod pubične kosti kako bi pridržavala kožu penisa.

6. Ponavljajte korake 2-5 primenjujući lagane ritmične pokrete „muženja“ koji idu do glavića, nikako preko njega.

7. Izvodite vežbu tokom 5 minuta.

#### Napomene:

1. Obavezno pre vežbanja uradite zagrevanje i namažite penis lubrikantom (baby ulje) kako bi pokreti „muženja“ lakše klizili i ne bi iritirali kožu.

2. Ova vežba ne sme biti izvođena tokom pune erekcije i obruč od palca i kažiprsta mora biti tako postavljen da ne pritiska jako dorsalnu venu koja se nalazi sa gornje strane penisa.

3. Pritisak obruča od palca i kažiprsta mora biti blage ili najviše srednje jačine kako ne bi oštetio površinske krvne sudove.

## Masaža i završetak vežbanja

Svaku sesiju vežbanja treba završiti nežnim masiranjem penisa oko jednog minuta i ponovnim umotavanjem u topli peškir. Toplota ublažava probleme osetljivosti penisa nakon vežbanja i ubrzava obnavljanje ćelija tkiva penisa.

### Preporuke za vežbanje na dnevnom nivou

TIP VEŽBE	POČETNI NIVO	SREDNJI NIVO	NAPREDNI NIVO
1. Zagrevanje	-	-	-
2. Višesmerno istezanje	5 minuta	10 minuta	10 minuta
3. „Muženje“	10 minuta	10 minuta	-
4. Kružno istezanje	5 minuta	5 minuta	10 minuta
5. „Muženje“ uz zadržavanje	3 minuta	5 minuta	10 minuta
6. Masaža i završetak	-	-	-
<b>Ukupno vreme</b>	18 minuta	30 minuta	40 minuta
<b>Raspored</b>	1 dan rada; 1 dan pauze	2 dana rada; 1 dan pauze	5 dana rada; 2 dana pauze
	4 nedelje	8 nedelja	individualno

## SIGURNOST I OPREZ TOKOM VEŽBANJA

Sa vežbanjem krenite postepeno, pridržavajući se propisane procedure vežbi, kao i preporučenog doziranja i periodizacije. Kao i kod bilo kojeg drugog oblika vežbanja, u početku je napredak sporiji, ali vremenom, kako budete ovladavali sistemom vežbanja i ako budete uporni i istrajni, zapazićete sve bolje rezultate. Zapamtite – rezultati su individualni i zavise od reagovanja tkiva penisa na vežbe, što se razlikuje od čoveka do čoveka, ali uz istrajan i disciplinovan rad uspesi ne izostaju!!

# VAŽNO JE IMATI NA UMU SLEDEĆE:

## 1. Oslušajte reakcije svoga tela

Evo nekoliko jasnih znakova da u nečemu grešite tokom vežbanja:

- Ispucali kapilari ili masnice na penisu su očigledan znak da primenjujete preteranu silu prilikom izvođenja vežbi ili se ne pridržavate preporučenog trajanja vežbi. Ukoliko do ovoga dođe napravite dovoljno dugu pauzu da se ova oštećenja izleče.

- Žuljevi ili plikovi na penisu su znak da primenjujete preveliki pritisak tokom vežbi „muženja“ ili ne koristite dovoljno lubrikanta i ukoliko do ovoga dođe, napravite pauzu sa vežbanjem dok se povrede ne zacele. Ako ovo stanje potraje, konsultujte lekara.

- Peckanje je znak jakog trenja ili iritacije kože penisa. Do ovoga takođe može doći ako primenjujete preveliki pritisak ili ne koristite adekvatno preporučeni lubrikant.

- Ponavljamo: svaka neprijatnost ili bol tokom ili nakon vežbi znak je da u nečemu grešite!

## 2. Ne preterujte!

Pojedinci krenu sa primenom ProSize sistema vežbi sa takvim entuzijazmom da ponekad preteraju! Izuzetno je važno da se pridržavate preporučenog programa vežbanja jer je on dizajniran tako da dovede do maksimalnih rezultata za najkraće moguće vreme! Povećavanje obima i intenziteta vežbi neće ubrzati povećanje Vašeg polnog organa nego samo

može ugroziti Vaše zdravlje! Imajte na umu da se fiziološki mehanizmi koji leže u pozadini povećanja tkiva penisa odigravaju u fazama odmora, tako da svaka preterana frekvencija vežbanja ima kontra efekte!

## 3. Ne budite megaloman!

Kada jednom povećate svoj polni organ u meri da Vam to povećava samopouzdanje, te je evidentno kako vizuelno tako i prilikom odnosa sa voljenom ženom, poželjno je obustaviti program vežbanja kako se ne bi vremenom povećao rizik od povređivanja. Cilj ovog programa je prevazilaženje potencijalnih psiholoških problema uzrokovanih nezadovoljstvom veličinom svog polnog organa, koji mogu voditi impotenciji ili izbegavanju seksa, te ugroziti mogućnosti uspostavljanja stabilne emotivne veze sa voljenom osobom. Povećanje polnog organa sa ProSize sistemom vežbi nije samo sebi cilj i nije osmišljeno u cilju razvijanja samozadovoljne prepotentnosti ili promiskuiteta.

## 4. Razvijajte pozitivno razmišljanje i self-image (sliku o sebi)

Vrlo je važno pre vežbanja rasčistiti misli i opustiti se sa nekoliko sekundi dubokog disanja. Tokom vežbanja budite skoncentrisani na to što radite jer ćete tako povećati efektivnost vežbanja. Sve vreme vežbanja govorite u sebi: „ ja imam veliki penis i sposoban sam da zadovoljim svoju devojku / ženu!“ Ovakav pozitivan mentalni stav će maksimizirati rezultate vežbanja i pomoći da razvijete potrebno samopoštovanje i samopouzdanje.

## 5. Koristite redovno ProSize tablete

ProSize tablete vremenom pojačavaju seksualnu želju i poboljšavaju cirkulaciju omogućavajući time bolji i jači dotok krvi do penisa i time jaču i dužu erekciju, te maksimalno punjenje šupljina kavernoznih tela penisa čime potpomažete delovanje vežbi. Pored toga, ProSize tablete sadrže sastojke koji blagotvorno deluju na zdravlje celog reproduktivnog sistema, uključujući i penis, što olakšava delotvornost vežbanja.

Ukoliko želite dodatno da povećate i količinu ejakulata savetujemo kombinovanje **ProSize** tableta sa preparatom **PeruvianMaca**.

**Na sve Vaše nedoumice i pitanja odgovara ProNature stručni tim na e-mail adresu:** [savet@pro-size.com](mailto:savet@pro-size.com)

## Dnevnik vežbanja

Nedelja	Dužina u erekciji	Dužina u opuštenom stanju	Obim u erekciji	Obim u opuštenom stanju
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

DISCLAIMER:  
ProSize vežbe nisu evaluirane i odobrene od strane zvaničnih zdravstvenih institucija i njihovom primenom preuzimate na sebe rizik i odgovornost u slučaju bilo kojeg oblika povređivanja.



Vežbama iz ovog priručnika u video formatu možete pristupiti na website-u **www.pro-size.com**, na delu za članove.

Svaki kupac dobija jedinstvenu šifru i lozinku za ulazak na Deo za članove. Ukoliko Vam je potrebna nova šifra za ulaz na Deo za članove, obratite se korisničkoj podršci na email: **order@pro-size.com**

