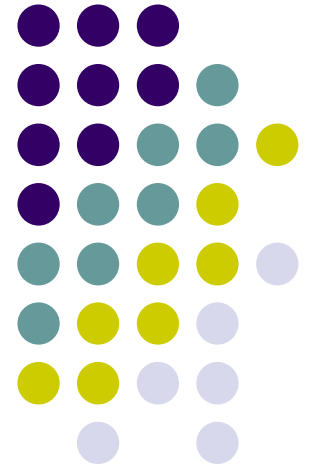
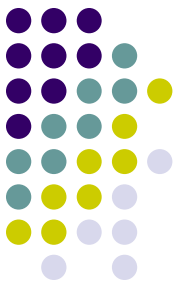


الملف الرسمي الصادر من الشركة الأمريكية الرائدة عالميا Leading Edge Health

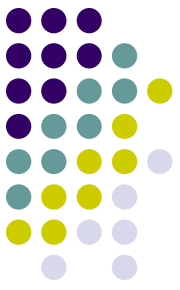
ملف شامل مترجم للعربية عن تدريبات تكبير
القضيب المعتمده دوليا والمثبت علميا فعاليتها





ما هي تمارين تكبير العضو الذكري

- تمارين تكبير العضو الذكري هيا طريقة طبيعية لزيادة حجم القضيب بالإعتماد علي مبدأ توسيع النسيج الضام بالقضيب مما يؤدي إلى توليد خلايا أنسجة جديدة. تماما مثل تمرينات كمال الاجسام التي تعمل علي زيادة كتلة الأنسجة وبالتالي تضخم في حجم العضلة .
- هذه التمارين تم ابتكارها من طرف الطبيب الياباني 'شوجو' سنة 1968 ، وتم تجربتها في بريطانيا سنة 1969 من طرف العديد من الرجال الذين أكدوا صحة فعاليتها ، لكن نتائج هذه التمارين لا تظهر بين ليلة وضحاها لكن بالصبر والاستمرار ، حيث تمارس هذه التمارين مدة 4 أيام في الاسبوع لمدة 3 أشهر علي الأقل حتي تري نتيجة "ملحوظة" وذلك بالطبع جنبا الي جنب مع تناول **VigRX Plus**. للشراء من الموقع الرسمي اضغط [هنا](#)



كيف تعمل هذه التمارين على زيادة حجم الذكر

- من المعلوم أن القضيب يتكون من 3 غرف إسفنجية تمتص الدم الواصل اليه وبالتالي تحدث عملية الانتصاب ، عند ممارسة هذه التمارين بشكل صحيح ومستمر يحدث تمدد وتوسع في نسيج القضيب ، مما يؤدي إلى توليد وزيادة كتلة الانسجة الجديدة وبالتالي توسع الغرف الاسفنجية واستقبال كميات اكبر من الدم وبالتالي الحصول علي قضيب أكبر وانتصاب أقوى.
- يعمل كذلك **VigRX Plus** جنبا الي جنب مع التدريبات علي توسيع شرايين العضو الذكري وزياده ضخ الدماء اليه مما يعطي نتيجة ملحوظه جدا في الحصول علي قضيب منتصب بشده وعروقه بارزه واضخم بكثير .
- لا تحصل علي **VigRX Plus** الا من الموقع الامريكي الرسمي لضمان اصلية المنتج وذلك بالضغط [هنا](#) بالضغط .

قبل البدء في ممارسة هذه التمارين يرجى مراعاة ما يلي :



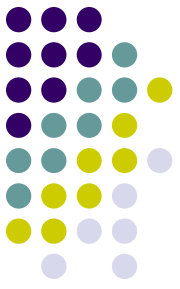
- يجب أن يكون سنك فوق 21 .
- حلاقة منطقة العانة تجنباً لشد الشعر أثناء ممارسة التمارين .
- حالة نفسية مرتاحة .
- استخدام مرطب علي القضيب لتسهيل عملية إنزلاق اليد ، (يمكنك استخدام اي زيت بشكل عام طالما انك تتناول حبوب **VigRX Plus** – اما اذا كنت لا تتناول حبوب فيجركس بلس فننصحك بزيت تكبير القضيب من نفس الشركه المنتجه لفيجركس بلس لاستخدامه اثناء التدريبات من اجل الحصول علي نتيجة فعالة – يمكنك الحصول عليه من الموقع الرسمي بالضغط [هنا](#))
- عدم القذف اثناء ممارسة التمارين
- قياس القضيب قبل البدء منذ البدايه في التدريبات . ثم قم بالقياس مره اخري بعد 60 يوما من التدريبات .



ما هي فوائد تمارين تكبير القضيب؟

- قضيب أطول.
- قضيب ذو عرض أكبر .
- شكل القضيب وهو منتصب افضل بكثير .
- هناك أيضا فوائد غير مباشرة تأتي مع ممارسة التمارين . وهي زيادة الثقة بالنفس في غرفة النوم. قضيبك هو رمز الذكورة الخاص بك. عندما تشعر بالرضا حيال ذلك ، تشعر بالرضا عن نفسك. هذا سوف يؤثر بشكل إيجابي على كل جانب من جوانب حياتك الشخصية والمهنية .

الاعراض الجانبية التي يجب معها التوقف عن ممارسة التمارين



- إحمراز وتورم في رأس القضيب بسبب قوة الشد .
- تقرحات تخرج من مجرى البول .
- نقاط حمراء علي العضو الذكري
- اذا ما رأيت أحد الاعراض السابقة فإنت بالتالي تقوم بالامر بشكل خاطيء ويرجي التوقف فورا عن ممارسة التمارين



1- عملية التدفئة :

- الاحماء هو الجزء الأكثر أهمية في أي ممارسة روتينية للقضيب. حيث أن عملية التدفئة ، تحافظ على سلامة القضيب من أي إصابة ، كما تسمح بمرور أكبر كمية من الدم نحوه وتجعله أكثر مرونة .
- قم بتسخين الماء علي درجة متوسطة ، بعدها ضع منشفه داخله .
- بمجرد أن تصبح المنشفة ساخنة ، قم بلفها حول القضيب بأكمله .
- اترك القضيب ملفوفاً بالمنشفة لمدة دقيقتين .
- على الفور وبعد تدفئة قضيبك قم بتنشيفه جيدا من الماء و ابدء بممارسة التمارين .



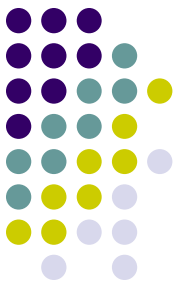
1- التمرين الأول : تمرين جيلق

- تمرين جيلق : هو تمرين يعتمد علي إطالة الغلالة البيضاء والعضلات الملساء وأنسجة الأربطة. من خلال عملية الشد ، وذلك بتشجيع النمو الخلوي .
- قم بتدفئة قضيبك ثم ادنه بزيت ملين ، وأمسكه بأصبعيك الابهام والسبابة وقم بعملية السحب ابتداءا من القاعدة (العانة) حتي رأس القضيب .
- عندما تصل قبضتك اليمنى لنهاية رأس القضيب ، أمسك بقضيبك مرة أخرى بيدك اليسرى وكرر نفس العملية.
- الهدف من هذا التمرين هو دفع اكبر كمية من الدم نحو الجسم الكهفي عبر التمديد.
- كرر عملية السحب لمدة 5 دقائق ، ثم توقف لمدة دقيقة وكرر العملية مرة أخرى بمعدل 10 دقائق يوميا
- يرجى ملاحظة ان تكون عملية السحب "متوسطة القوة" وليست شديدة حتى لا يتألم قضيبك .



2- التمرين الثاني : التمرين الداخلي

- التمديد الداخلي : هو تمرين يعمل علي زيادة الطول من خلال تمديد الجزء الداخلي من القضيب وهو تمرين يركز علي الجسم الكهفي وعضلة pc وهي عضلة تتواجد أسفل الخصيتين مباشرة .
- اجلس وانتشر ساقيك وضع قبضة حول قضيبك وكيس الصفن. يجب أن تكون هذه القبضة في القاعدة مع قضيبك وخصيتك تتدليان من القبضة.
- قم بسحب القضيب والخصيتين إلى الاعلى
- امسك قضيبك الان بيدك اليمنى من الرأس واترك يدك اليسرى علي الخصيتين ، وقم بالسحب للأعلى
- قم بتثبيت عملية السحب لمدة 20 ثانية ، ثم استرخي وكرر الامر مرة أخرى لعشر دقائق .



لماذا التمارين اثنان فقط

- حقيقة يوجد العديد من التمارين الاخري ولكنها "مؤلمه جدا" و "غير عملية" لذلك لم نقوم بوضعها
- وضعنا فقط التدريبات الذان "اثبتوا" فعاليتهم علي العديد من الرجال وخاصة مستخدمين اقراص **VigRX Plus**
- لا توجد اي فائده تذكر من اي تدريب يؤلمك بشده ويقوم بايهاك انه فعال –
وضحنا لك التدريبات الفعاله والغير مؤلمه في نفس الوقت حتي لا يتضرر
قضيبيك مطلقا



جدول يومي بتمارين تكبير لقضيب

- قمنا بتوضيح افضل تدريبات لتكبير القضيب . نأتي الان لكيفية صنع جدول يومي بالتمارين نلتزم به يوميا .
- عند الالتزام بالجدول التالي يوميا لمدة 3 اشهر بمعدل 5 مرات فقط في الاسبوع مع اخذ يومان راحة ضمن لك زياده "ملحوظه جدا" في طول وحجم قضيبك
- في حاله تناولك لاقراص VigRX Plus من اجل زياده فعاليه التدريبات من فضلك تأكد انك تتناول الاقراص الاصلية فقط حتي تضمن الحصول علي افضل نتائج – يمكنك الحصول علي الاقراص الاصلية من الشركه الامريكانيه مباشرة بالضغط [هنا](#) .

المدة	نوع التمرين
2 دقائق	التسخين
5 دقائق	التمرين الاول
10 دقائق	التمرين الثاني



كلمه اخيره في الختام

- عرضنا "افضل" و "اقوي" تدريبان لتكبير القضيب بفعالية – سواء كنت تتناول اقراص ام لا في الحالتين سوف تحصل علي قضيب اكبر بشكل مؤكد
- دور الاقراص هو "زياده" فعاليه التدريبات
- اقراص VigRX Plus طبيعية 100% ولها اكثر من 12 عاما بالاسواق الدولية ويمكنك البحث في جوجل للتأكد من سمعتها
- بسبب النجاح الهائل ل VigRX Plus فهناك العديد من العبوات المقلده بالاسواق – لضمان الحصول علي العبوات الاصلية يرجى الشراء من الموقع الامريكي الرسمي بالضغط [هنا](#) .
- تدريبات تكبير القضيب التي تم شرحها مثبت فعاليتها سريريا وهي غير مؤذيه وغير مؤلمه . فقط انت في حاجه الي الالتزام وسوف تحصل علي النتائج التي تبحث عنها . تناول اقراص فيجركس بلس ليس شرطا للحصول علي عضو اطول وانما هي عامل مساعد جيد يعمل علي زياده فوائد التدريبات .