



Frank Sommer

VigorRobic®

**POTENTER
DURCH GEZIELTES
FITNESSTRAINING**

- **Minimaler Aufwand – maximale Wirkung**
- **Standfest durchs Leben**
- **Mehr Spaß am Sex**

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

VigorRobic®

Meinen Eltern

Hinweise

Lassen Sie sich vor Beginn einer neuartigen körperlichen Belastung von einem Arzt beraten. Bei körperlichen Störungen und Einnahme von Medikamenten ist dies unbedingt erforderlich. Der Autor und der Verlag übernehmen für Folgeschäden keine Haftung.

VigorRobic® ist als Warenzeichen geschützt.

Danksagung

Der Firma Reebok Deutschland GmbH danke ich für die Bereitstellung von Bekleidung, Schuhen, Kleingeräten und Accessoires.

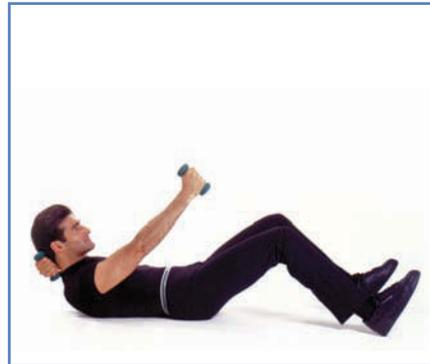
Monika Liening, Inhaberin vom Ladyfitness Untereschbach, und den beiden Inhabern des Fitnesszentrums Refrath, „Die Fitmacher“, danke ich dafür, dass sie ihre Studios zur Verfügung gestellt haben.

Frank Sommer

VIGORROBIC®

Potenter durch gezieltes Fitnessstraining

**Übungen und Trainingsprogramme zum Erhalt
und zur Steigerung der männlichen Sexualität**



Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

VigorRobic® – Potenter durch gezieltes Fitnesstraining

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der
Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie,
Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages
reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2000 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
4., überarbeitete Auflage 2009
5. Auflage 2010

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, Melbourne, Olten, Singapore, Tehran, Toronto
Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: B.O.S.S Druck und Medien GmbH

ISBN 978-3-89899-624-2

www.dersportverlag.de

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

INHALT

Einleitung7

Teil I – Grundlagen10

1 Anatomie der männlichen Geschlechtsorgane10

1.1 Äußere Geschlechtsorgane12
1.2 Innere Geschlechtsorgane15

2 Wie funktioniert das – Erektion und Ejakulation?18

2.1 Erektionsphasen21
2.1.1 Schläffe Phase21
2.1.2 Latente (Füllungs-)Phase21
2.1.3 Phase der Tumescenz (Penisvergrößerung)22
2.1.4 Phase der vollen Erektion22
2.1.5 Phase der harten Erektion (maximale Penisversteifung)22
2.1.6 Phase der Detumescenz (Entspannung)23
2.2 Ejakulationsvorgänge23

3 Wie kommt es zu Potenzstörungen?24

3.1 Was ist Impotenz?27
3.2 Seelische (psychogene) Ursachen27
3.2.1 Das Problem mit der Penislänge28
3.2.2 Angst vor der eigenen Sexualität29
3.2.3 Sexualität unter Leistungsdruck und Versagensängste30
3.2.4 Wenn einem die Nerven durchgehen31
3.3 Organische (körperliche) Ursachen31
3.3.1 Störungen der Blutversorgung32
3.3.2 Störungen im venösen Blutabfluss35
3.3.3 Erkrankung der Nerven (neurologische Ursachen)36
3.3.4 Hormonelle Störungen und deren Ursachen36
3.3.5 Nebenwirkungen von Medikamenten37
3.4 Störung der Ejakulation37
3.4.1 Vorzeitiger Samenerguss (Ejaculatio praecox)38
3.4.2 Verzögerter Samenerguss (Ejaculatio retardata)38
3.4.3 Ausbleibender Samenerguss (retrograde Ejakulation)39

4 Warum und wie „Mann“ seine Potenz trainieren kann und soll40

4.1 Warum Potenz trainieren?42
4.2 Wie ist überhaupt Potenz trainierbar?43

4.2.1	Was man darüber wissen sollte	44
	Erhöhung der Sauerstoffversorgung	44
	Erhöhung des Blutzuflusses	46
	Verminderung des Blutabflusses	46
	Ejakulationsverzögerung	47
4.3	Wer ist zum Training geeignet?	48
4.3.1	Urologisch-andrologische Sicht	48
4.3.2	Gesundheitliche (kardiovaskuläre-orthopädische) Sicht	48
5	Grundregeln des VigorRobic®-Trainings	50
5.1	Aufwärmen und Abkühlen	50
5.2	Trainingshäufigkeit	51
5.3	Individuelle Leistungsgrenzen	54
5.4	Warnsignale des Körpers	54
5.5	Leistungsminderung durch Übertraining	54
5.6	Den Körper kennen lernen	55
	Teil II – Übungen und Trainingsprogramme	58
6	Übungen zum Training der „Standfestigkeit“ der Erektion	58
6.1	Muskuläre Übungen ohne Geräte	61
6.2	Muskuläre Übungen mit Geräten	91
7	Übungen und Trainingsmethoden zur Steigerung der Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Penis	106
7.1	Kraftübungen	108
7.2	Ausdauertraining nach dem Intervallprinzip	115
7.2.1	Exkurs	115
	Was ist Ausdauer?	115
	Intensitätsmessung	115
	Wie ermittle ich meine Pulsfrequenz?	116
	Wie ermittle ich meinen Trainingspuls?	117
	Selbsteinschätzung der Belastungsintensität	118
7.2.2	Geeignete Sportarten	119
7.3	Das Intervall-Trainingsprogramm	121
8	Training für Anfänger	124
8.1	Allgemeine Informationen	126
8.2	Grundbegriffe	127
8.3	Training der Standfestigkeit	128
8.4	Training der Durchblutung	129

EINLEITUNG

8.5	Richtige Haltung und Bewegungsausführung	130
8.6	Ruhepausen	131
8.7	Die Atmung	131
8.8	Trainingshäufigkeit	132
8.9	Trainingsprogramme	133
9	Training für Geübte	138
9.1	Training über das Versagen hinaus	140
9.1.1	Intensivwiederholungen	140
9.1.2	Prinzip der erweiterten Sätze	141
9.1.3	Burns	142
9.2	Trainingsprogramme	142
10	Trainingsprogramme ohne Hilfsmittel	146
11	Das 8-12-Minuten-Programm für zu Hause	150
Nachwort: Medizinisch-wissenschaftliche Grundlagen des VigorRobic®-Trainings154		
Bildnachweis156		

EINLEITUNG

Das Thema Potenserhalt und Potenzsteigerung war und ist immer hochaktuell. Das wird auch so bleiben. Schon Generationen von Menschen vor unserer Zeitrechnung haben sich damit auseinandergesetzt. Unsere Kinder, Enkel und Urenkel werden dies auch tun. Der ewig erigierte Phallus des Priapos, eines Gottes der Fruchtbarkeit aus dem Zeitalter der Antike, galt damals schon als ein Symbol der Stärke, Macht, Potenz und Fertilität. Das Thema der männlichen Sexualität zog sich unablässig durch die Geschichte der Menschheit, mit einigen Schwankungen in seiner Aktualität, bis hin zu unserem hoch industrialisierten Zeitalter. Vergessen sollte man nicht, dass man in verschiedenen Kulturkreisen, Ländern und Gesellschaften unter-