

MANUAL DO PAU DE CAVALO

AUMENTO PENIANO COM JELQ ÁRABE

Agora você tem em suas mãos os segredos que têm feito a diferença na vida de milhões de pessoas, Para praticar estes exercícios você tem que ser maior de idade e se responsabilizar por quaisquer danos decorrentes é sua responsabilidade observar estas recomendações, se sofrer algum dano por causa da omissão destas recomendações a responsabilidade é sua. Estes exercícios são um tratamento fisioterápico e não um tratamento médico. É recomendada uma consulta a um Urologista para saber se está tudo bem com sua saúde. Estes exercícios são para pessoas com saúde e que tenham o pênis saudável. Este é um conhecimento adquirido de pessoas que fizeram uso destas técnicas e alcançaram resultados. Os resultados variam de acordo com cada organismo e dedicação de cada um, não podemos assegurar os resultados para cada pessoa. Estas

VOCÊ DEVE ACEITAR OS SEGUINTE FATOS:

- Deverá praticar com regularidade e disciplina
- Deverá fazer os descansos semanais e o descanso bimensal.
- Aceita que os primeiros dois meses não é para obter ganhos, apenas uma fase de adaptação.
- Aceita que em caso de lesão deverá parar com os exercícios, mesmo que isso signifique perder medidas.
- Aceita os riscos e entende que está sozinho, praticando por sua conta e risco.
- Entende que é um exercício manual e, portanto, sujeito a uma variação de força e intensidade ao longo dos dias, de acordo ao seu humor, disposição física e conforto, entende que isso afeta os resultados e pode ser causa de abuso e lesões.
- Entende que o tempo de prática inicial é pequeno, apenas para Condicionamento.
- Entende que não existe espaço para preguiça, pressa ou irresponsabilidade.
- Entende que os resultados são resultados da prática diária, são resultados da disciplina e da regularidade.
- Jamais fazer nenhum exercício com ereção total, a 100%. O resultado é sempre uma lesão muito grave

SE VOCÊ É MENOR DE IDADE NÃO FAÇA OS EXERCÍCIOS POIS SEU PÊNIS AINDA VAI CRESER NORMALMENTE, CONSULTE UM MÉDICO PARA SABER SE SEU PÊNIS TEM O TAMANHO NORMAL PARA SUA IDADE.

ATENÇÃO: LEIA ATENTAMENTE ANTES DE INICIAR OS EXERCÍCIOS E SIGA COM RIGOR AS INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA.

técnicas alongam o tecido central do pênis fazendo com que ele se estenda e cresça e expandem as células dentro do pênis forçando as a se multiplicarem tornando o pênis maior e mais grosso, promove uma melhor circulação em seu pênis, e desenvolve o no comprimento e na espessura. O processo de crescimento se dá através da mitose multiplicação das células é o mesmo princípio quando a pele aumenta sua superfície por causa da gordura que acumula e exerce tração através do peso. Dentro do pênis tem o chamado corpo cavernoso é parecido com uma esponja, são espaços dentro do pênis que aumentam quando é preenchido com sangue. Utilizando as técnicas, você alongara todas as partes do pênis e também o corpo cavernoso que é preenchido por sangue tornando o pênis maior e mais saudável.

**A PRÁTICA DO JELO ARABE É
DIVIDIDA EM TRÊS PARTES:**

AQUECIMENTO

ALONGAMENTO

JELO OU ORDENHA

AQUECIMENTO

O aquecimento do falo é a primeira parte da rotina diária do Jelq. O aquecimento é fundamental para reduzir as probabilidades de ocorrer uma lesão. Mesmo que você seja do tipo afobado, apressado, desesperado ou nunca tem tempo para fazer nada corretamente, jamais pule a fase do aquecimento. O aquecimento do órgão genital é necessário para um melhor desempenho nos exercícios. Os tecidos eréteis, que se inundam de sangue durante uma ereção, tem um limitador natural de tamanho. Um envoltório de colágeno limita a expansão do falo e dita o tamanho máximo em uma ereção. O nome desse tecido é túnica albugínea. O aquecimento permite um alongamento dos tecidos muito mais eficiente. Uma simples experiência mostra para o praticante a importância do aquecimento. Meça o seu pênis em BPFSL - flácido tracionado antes de iniciar o aquecimento. Faça 10 minutos de aquecimento e meça

novamente. O falo aquecido deverá apresentar um tamanho de 8% a 18% maior do que a medida inicial. A prática mostra que o ideal é fazer um aquecimento de 10 minutos. A temperatura usada deve ser compatível com o nosso corpo. O ideal é atingir 40° após o aquecimento, pois acima de 45° inicia a desnaturação do colágeno. Se a temperatura for muito alta é comum aparecer pequenas bolhas na pele. Nesse caso o faloculturista deve parar a prática e aguardar o desaparecimento dessas bolhas. O praticante deve evitar ao máximo o aparecimento dessas bolhas, pois é comum ficar a marca. Durante a prática do jelq é normal o escurecimento da pele e essas bolhas formam círculos bem claros. Uma marca muito nítida. O cuidado básico é sempre testar a temperatura da água, bolsa gel ou meia com o dedo antes de colocar sobre o falo. Esse cuidado simples evita essa queimadura superficial.

TÉCNICAS DE AQUECIMENTO

O aquecimento pode ser feito com diferentes técnicas, tudo dependendo da disponibilidade de material e investimento. Não é necessário nada muito sofisticado, se não que elevar a temperatura do órgão para um valor ao



BOLSA GEL TÉRMICA

A bolsa gel térmica é facilmente encontrada em farmácias e ortopedias. aquecer água em uma panela larga até ferver, quando estiver fervendo desligue o fogo e coloque a bolsa gel dentro da panela. Aguarde 5 minutos e a bolsa gel vai estar pronta para o uso. Embrulhe a bolsa em uma toalha ou pano e coloque sobre o falo por 10 minutos. A bolsa não

deve ser colocada na panela com o fogo aceso, pois isso pode danificar o gel. Usando uma toalha pequena ou pano grosso para embrulhar a bolsa gel evita queimar a pele e facilita controlar a temperatura usando mais ou



MEIA COM ARROZ

A meia com arroz é uma técnica muito simples, basta encher uma meia média ou grande com um copo de arroz cru. Colocar a meia cheia de arroz dentro de um forno de microondas por 45 a 90 segundos (dependendo da potência). Verifique a temperatura da meia, aqueça ou deixe esfriar até atingir uma temperatura adequada. Depois basta colocar sobre o pênis por 10 minutos. Importante deixar a meia bem folgada para permitir um

fácil manuseio. O arroz deve permanecer sempre seco. Não molhando o arroz essa mesma meia pode ser usada várias vezes.



CANECA COM ÁGUA

Uma caneca de alumínio ou plástico pode ficar no armário do banheiro sem levantar suspeitas. Basta encher de água quente no chuveiro. Coloca o pênis dentro da água e pressiona a caneca contra o corpo e segura por 10 minutos. Durante esse tempo pode ficar sentado. Melhor evitar o copo de vidro ou uma caneca de porcelana. Esse tipo de material pode quebrar facilmente e causar um acidente grave. A porcelana quebrada é muito mais perigosa que o vidro. Existe um modelo de caneca em alumínio bem interessante que é usada para bebida, com pare-

des duplas. Esse tipo de caneca mantém a temperatura interna por muito mais tempo.



TOALHA MOLHADA

Uma toalha de rosto molhada em água quente do chuveiro é simples, porém eficiente. O único problema é que esfria muito mais rapidamente do que os outros métodos. Porém a simplicidade é um ponto muito forte. Basta pegar uma toalha ou camiseta, molhar em água quente e colocar sobre o falo por 10 minutos. Se perceber que está esfriando, pode aquecer novamente no chuveiro e completar o tempo. A opção da toalha deve ser vista como secundária, como um quebra galho. A toalha esfria muito rápido, vai espalhar água por todo lado e ao final você vai estar com uma toalha enchar-

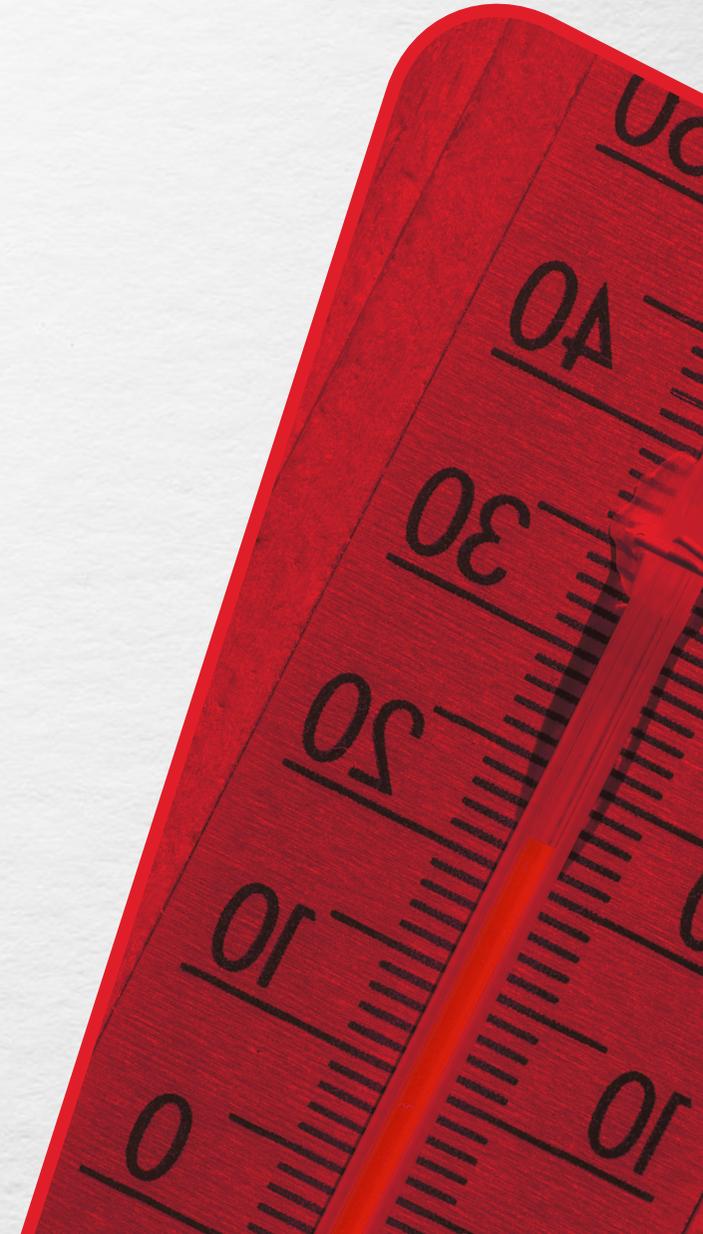
cada de água em suas mãos. Se usar essa toalha, pendurando no banheiro para secar, com certeza o cheiro dela ficará nada agradável após alguns dias.



LÂMPADA INFRAVER.

A lâmpada de infravermelho é muito comum em fisioterapia. Ela aquece com muita eficiência abaixo da pele. Pode ser facilmente encontrada em ortopedias e loja de material hospitalar. Um dispositivo muito eficiente para fazer o aquecimento do seu pênis. Porém é necessário dosar o tempo com cuidado para evitar queimaduras assim como proteger bem os testículos, para evitar que estes sejam aquecidos. Um cuidado especial deve ser observado para manusear um equipamento elétrico perto da água para evitar o choque

elétrico. Melhor não fazer o uso desse tipo de equipamento dentro do banheiro, a prevenção de um acidente que pode ser fatal.





ALONGAMENTO

O alongamento é uma preparação para o jelq. A tração exercida com o alongamento promove a extensão da túnica albugínea, dos tecidos penianos e dos ligamentos. O alongamento em si é uma técnica de aumento peniano, porém os resultados só podem ser observados com horas e horas de prática. O alongamento antes da prática do Jelq tem a intenção de evitar lesão nos ligamentos e nos tecidos do falo. Durante o jelq é exercido uma forte tração do órgão e o prévio aquecimento e alongamento evita lesões durante a prática.

A técnica do alongamento básico consiste em puxar o falo nos 5 sentidos. Para frente, para a esquerda, para a direita, para baixo e para cima. Esse exercício deve ser feito sentado com as pernas bem abertas. Praticar com uma abertura grande nas pernas permite um alongamento das estruturas internas (ligamentos e tendões) mais eficaz.

DICA DE PEGADA

O suor, oleosidade natural, formato e tamanho da glândula pode dificultar a pegada. Ao tentar fazer o alongamento é comum os dedos resvalarem e soltar do pênis. Uma dica para evitar esse tipo de problema é usar uma toalha, papel higiênico, talco ou mesmo luvas de látex para fazer a pegada. O importante é manter a prática simples e sem complicações desnecessárias, o praticante vai usar aquilo que está por perto.

ALERTA

Não faça os exercícios com o pênis frio, o seu pênis sofrera machucados e manchas que podem ser evitados aquecendo o pênis antes de começar a se exercitar. Todas as partes do nosso corpo têm que serem aquecidas antes de qualquer treinamento, o seu pênis também.

1 Sentado, certifique-se de que seu pênis esteja em estado totalmente flácido. Agarre-o em volta da glande (cabeça), não com uma pressão muito forte que cause dor, mas apenas para assegurar um “agarrão” firme.

2 Puxe seu pênis diretamente para fora à sua frente, até que você sinta um bom estiramento em seu centro e na base. Mantenha esse puxão por uma contagem lenta até 30. Faça uma pausa de uns sete segundos e, então, repita o procedimento mais três vezes, repetindo as pequenas pausas.

3 Relaxe e balance (bata suavemente) seu pênis contra sua perna umas 50 vezes, para que o sangue volte a circular livremente.

4 Agora, agarre em volta da cabeça de seu pênis novamente - só que desta vez puxe-o para a extrema esquerda - até sentir um bom estiramento em seu lado direito. Mantenha esta posição e conte até 30. Repita o procedimento mais três vezes

5 Relaxe e balance (bata suavemente) seu pênis contra sua perna umas 50 vezes, para que o sangue volte a circular livremente.

6 A seguir, agarre novamente em volta da cabeça do seu pênis - só que desta vez puxe-o à extrema direita. Mantenha esta posição e conte até 30. Repita o procedimento por mais três vezes.

7 Relaxe e balance (bata suavemente) seu pênis contra sua perna umas 50 vezes, para que o sangue volte a circular livremente.

9 Relaxe e balance (bata suavemente) seu pênis contra sua perna umas 50 vezes, para que o sangue volte a circular livremente.

10 Puxe seu pênis para cima, apontando para o seu queixo. Mantenha esse puxão por uma contagem lenta até 30. Faça uma pausa de uns sete segundos e, então, repita o procedimento mais três vezes, repetindo as pequenas pausas.

8 Puxe seu pênis diretamente para baixo, apontando para o chão, até que você sinta um bom estiramento em seu centro e na base. Mantenha esse puxão por uma contagem lenta até 30. Faça uma pausa de uns sete segundos e, então, repita o procedimen-



JELQ OU ORDENHA

Jelqing (também conhecido como ordenha) é um exercício criado para forçar grandes quantidades de sangue pelos tecidos mole do pênis, criando uma pressão interna que promove danos controlados ou microfissuras na estrutura interna do falo. Esse dano é praticamente todo reparado durante a noite, porém o treino abusivo ou não fazer dias de descanso reduzem a eficácia. Os efeitos são aumento do comprimento ou diâmetro, ou mesmo a combinação dos dois.



O exercício consiste em aplicar uma pegada tipo OK com o dedão e o indicador, circundando a base do pênis parcialmente ereto e lubrificado. A pegada restringe o fluxo de sangue e é puxada em direção à glândula. Uma vez que a pegada atinge

a glândula, a mesma pegada e movimento é aplicada com a segunda mão. Esse processo é repetido por várias vezes em um movimento de ordenha contínua. Cada puxada em direção à glândula não deve durar menos que 3 segundos.

O jelqing é de fato muito simples, mas

toma um bocadinho de tempo para se aperfeiçoar nos detalhes do exercício e em promover alterações para aperfeiçoar a prática. A perfeição demora vários meses de prática continuada. Inicialmente o seu pênis deve se acostumar com o nível de pressão e você deve ser capaz de ajustar a intensidade e duração do exercício ao longo do tempo. Isso permite o aumento de fluxo de sangue no falo e o desenvolvimento dos tecidos, acostumando com os exercícios.

Este método da ordenha ou JELQ força o sangue para dentro dos espaços nos Corpos Cavernosos, para dentro dos espaços que não são inundados por sangue, é como uma esponja, uma esponja tem espaços vazios no seu interior. Enquanto você ordenha, os espaços no pênis tornam-se maiores, as paredes celulares dentro dos Corpos Cavernosos são demolidas e depois se multiplicam. Este exercício faz os espaços tornarem-se maiores e mais fortes e a reposição destes espaços ocorre normalmente à noite durante o sono. A partir de um mês mais ou menos você vai notar seu pênis maior e mais consistente e firme. Os resultados deste exercício são bem satisfatórios, engrossa realmente o pênis, dependendo do seu organismo poderá deixá-lo bem grosso.

NÍVEL DE EREÇÃO

O nível de ereção é essencial. Se você pratica o jelq com baixo nível de ereção ou perde a ereção parcial durante o exercício, a pressão aplicada durante a puxada vai variar demais. No início da puxada a pressão será muito baixa e ao final será bem elevada. Isso provoca o desenvolvimento maior perto da glândula e deixa o pênis com um formato estranho, ovalado. Se praticar o jelq com ereção muito alta ou mesmo ereção total haverá um dano muito grave ao pênis, podendo danificar as válvulas que promovem a ereção ou causar o rompimento de tecidos ou veias. **JAMAIS pratique o jelq com ereção total.** Praticar o jelq com ereção total é certeza absoluta de lesão grave. Se ao longo da prática perceber que está havendo um aumento no nível da ereção pare com o exercício imediatamente. A ereção mínima é de 40% a 50%. Os iniciantes devem evitar fazer a prática com um nível de ereção elevado. A prática deve ser feita dentro do intervalo de 40% a 80% de ereção. Quanto menor o nível, mais eficaz para comprimento. Quanto maior o nível, mais eficaz para diâmetro. Porém é importante dizer que algumas pessoas

tem facilidade para ganhar em comprimento e outras em diâmetro, portanto cada um deverá iniciar com a prática de baixa intensidade para conhecer as reações do seu corpo. Algumas pessoas simplesmente não conseguem obter ganhos com o jelq. Uma vez explicado que fazer o jelq com 80% de ereção é eficaz para aumento de diâmetro, também é essencial dizer que o iniciante, mesmo que focado em ganho em diâmetro, não deve começar jamais com um nível tão alto, pois deve preparar o seu corpo para esse nível de pressão e também conhecer as suas reações. Todos os iniciantes, mesmo que focados em diâmetro, devem começar com um nível baixo, de 40% a 50% de ereção. O iniciante pode se confundir com essa questão de porcentagem. Afinal o que é 50%? Mas podemos simplificar assim. Com uma ereção total é impossível pressionar o pênis, ao fazer a pegada OK os dedos não “entram” no corpo do pênis. Se o nível de ereção for menor que 40% mesmo ao fazer a pegada o pênis ainda estará molenga. A pegada com 50% de ereção é aquela em que o pênis está molenga, mas ao fechar os dedos fazendo a pegada em OK, a pressão provoca o que aparenta ser uma ereção e dá para ver a glândula aumentando de tamanho. Quando se puxa com a ereção entre 40% a 80% a sensação é que existe uma resistência ao movimento e é necessário

fazer força para deslizar. Já quando a ereção está maior que 80% a sensação é que não existe resistência, aparenta que está escorregando. A pegada OK não consegue produzir uma sensação de arraste, de resistência. A sensação pode ser comparada a um tubo de maionese. Se o tubo está vazio você espreme fácil e não sai nada. Se o tubo está cheio e com a tampa aberta você aperta, sente a resistência e sai a maionese. Porém se o tubo está cheio, porém fechado e você aperta, vai sentir uma resistência diferente, fica duro. Se colocar bastante força o tubo arrebenta. Entenda o tubo como sendo o pênis e a maionese o seu sangue. Se estiver cheio e as válvulas fechadas e você apertar vai arrebentar tudo, por isso nunca fazer com 100%. Se estiver mole, você vai apertar, mas não vai ter sangue para empurrar, portanto não vai ter resultados.

A HORA DO JELQ

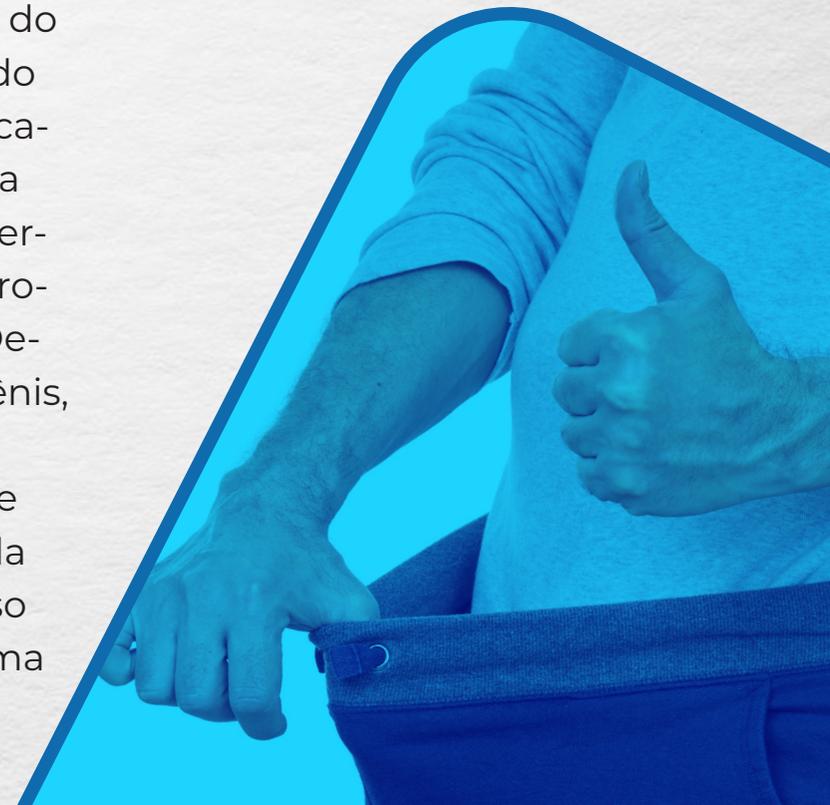
1 Massageie suavemente o pênis até atingir uma ereção parcial, para que uma certa quantidade de sangue fique retido dentro do pênis.

2 Usando um lubrificante de sua preferência (óleo neutro para bebês ou produtos semelhantes) agarre em volta da base do pênis com o polegar e o indicador, forçando a mão um pouco para dentro. Segurando dessa forma, com o polegar e o indicador e comprimindo toda a circunferência de seu pênis, escorregue lentamente em direção a glândula, fazendo com que o sangue já contido em seu pênis seja forçado adiante para dentro dos Cor-

pos Cavernosos (tecido erétil) e para a Glândula (cabeça).

3 Os espaços que podem conter sangue dentro do pênis vão se alargando mais e mais a cada vez que você aplica um desses movimentos (ordenha). Vá alternando as mãos: à medida que uma mão conduz a pele para adiante, em direção à glândula (cabeça), faça com que a outra mão agarre na base (começo do pênis) tal como antes, soltando a mão que atingiu a glândula (cabeça) e repetindo com a outra mão, e vá repetindo isso a intervalos médios e vagarosos (aproximadamente 3 segundos). Dependendo do tamanho do pênis, pelo púbico ou mesmo do quanto a pele é esticada pode ser complicado fazer a pegada com as duas mãos. Nesse caso pode ser feito com apenas uma

única mão. Faz a pegada em forma de OK e puxa até a glândula, abre os dedos e volta para a base rapidamente fazendo a outra puxada. Para evitar cansar o braço pode se fazer de 30 a 50 puxadas com uma mão e depois mais 30 a 50 puxadas com a outra mão. Revezando as mãos evita cansar e provocar uma variação muito grande na força aplicada.



ROTINA PARA INICIANTE

O iniciante deve começar devagar, até acostumar com o movimento e sentir as suas reações. A principal causa de desistência nas primeiras semanas são as lesões graves causadas por abuso, por negligência. Por essa razão essa prática não serve para apressados, afobados, irresponsáveis. A princípio se diz “rotina para o primeiro mês”, porém se o iniciante sentir ardência, vermelhidão na pele, dor, não deve aumentar o tempo da prática até que o seu corpo aceite bem a prática de iniciante.

- 5 minutos de aquecimento
- 5 minutos de alongamento com puxadas de 30 segundos.
- 10 minutos de jelq
- 5 minutos de aquecimento ou lavar o corpo em água bem quente

Fazendo a puxada com 3 segundos cada uma, em 10 minutos serão 200 movimentos de jelq. Portanto uma segunda opção de prática inicial seria:

- Primeira semana: 100 movimentos de jelq
- Segunda semana: 150 movimentos de jelq
- Terceira e quarta semana: 200 movimentos de jelq

A partir do segundo mês o iniciante vai aumentando 50 movimentos por semana, até chegar a 400 movimentos por dia, o que seria equivalente a 20 minutos de prática. Usar um relógio para aferir a quantidade de movimentos por minuto é importante, pois fazer o movimento muito rápido não dará os resultados esperados, assim como fazer o movimento muito lento vai colocar mais pressão na ponta, perto da glândula e menos na base. O ideal é manter ao redor de 20 movimentos por minuto.

ROTINA AVANÇADA

Apos um mês se exercitando, você será capaz de fazer sessões de flexão e de segurar por pelo menos um ou alguns minutos de cada vez ao invés de 20 segundos. Você pode fazer flexões segurando cada uma por mais tempo depois de um mês, exemplo faça flexões segurando por 1, 2, 3, 4, ou 5 segundos cada flexão, faça 10 flexões ou 20 segurando cada uma 9 segundos desde que não cause dor no músculo PC, sempre ao final de cada serie segure por 20 segundos e solte, mas faça também segurando por 1 minuto ao final da seção para ver como esta a resistência do PC.

A sugestão de rotina para quem está entrando no segundo mês de prática é:

- 10 minutos de aquecimento
- 10 a 20 minutos de alongamento
- 20 minutos de jejum
- 5 minutos de aquecimento ou lavar o corpo em água bem quente

Quando o praticante entra no quarto mês de prática, já pode começar a aplicar variações e fazer exercícios avançados, assim como combinar técnicas como a bomba e/ou o extensor. Essas modificações e novas práticas devem ser iniciadas com cuidado para sentir a “nova pegada” e evitar lesões. O praticante veterano deve procurar fóruns, comunidades e lista de mailing para trocar informações com outros praticantes. Essa troca de experiência é essencial para aprimorar a técnica e evitar problemas.