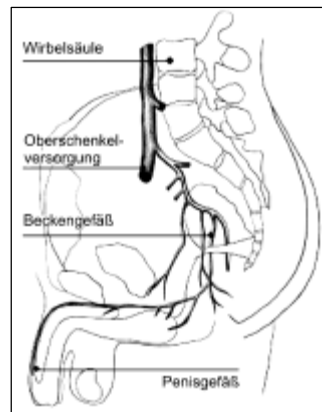


# Übungen zur Verbesserung der sexuellen Leistungsfähigkeit

## (spezielle Durchblutungsübungen)

Man kann verschiedene Ausdauersportarten wie Rudern, Laufen, Treppensteigen (Steppen) und Fahrradfahren zum Intervalltraining heranziehen. Beim Fahrrad zeigte nur die Verwendung eines Liegefahrrades den gewünschten therapeutischen bzw. präventiven Effekt. Beim normalen Straßenfahrrad, auf dem Ergometer und insbesondere beim Rennrad, mit seinem sehr harten Sattel, kommt es sogar zu einer Abnahme der Sauerstoffversorgung des Penis. Dies liegt daran, dass die Spitze des hierbei gebräuchlichen Sattels die Blutversorgung zum Penis abdrückt. Die Benutzung solch harter Sättel sollte darum vermieden werden. Wir wählen die Trainingsform des läuferischen Intervalltrainings.



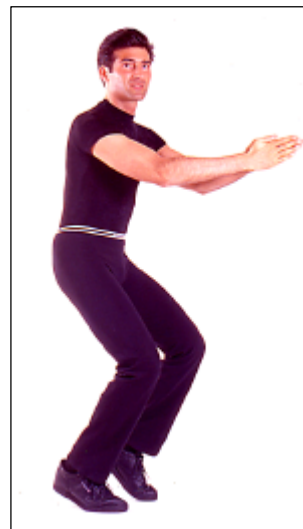
Schaut man sich die Gefäßversorgung des Penis an (Zeichnung I), erkennt man, dass alle penilen Gefäße von größeren Blutgefäßen abgehen, die in ihrem weiteren Verlauf für die Blutversorgung der Oberschenkelmuskulatur verantwortlich sind. Bei sehr hartem Training der Oberschenkelmuskulatur kommt es zur Umverteilung des Blutes zugunsten der beanspruchten Muskeln. Nach Beendigung der Belastung werden dann alle Gefäße wieder geöffnet, was zu einer überschießenden Durchblutung des äußeren Genitales führt. Dieser Effekt tritt aber nur bei einer gezielten Oberschenkelbelastung auf.

← **Zeichnung 1:**  
Die Gefäßversorgung des Penis

**Bild 1:** Skipping →

Im Folgenden wird anhand eines Programms, welches für das läuferische Intervalltraining entwickelt wurde, erläutert, wie man eine Durchblutungserhöhung des Gliedes erreicht. Dazu wenden wir eine spezielle Trainingsform an, das so genannte "Skipping", auch als „schneller Kniehebelauf“ bezeichnet: ein Laufen auf der Stelle mit maximalem Knie- und Beineinsatz; d.h., Sie müssen dabei ihre Beine so schnell wie möglich bewegen und die Knie maximal anheben. Gehen Sie etwas in die Knie – das erhöht die Belastung der Oberschenkel – und neigen Sie dabei den geraden Rücken leicht nach vorn (Bild1).

Nachdem Sie sich 10-15 Minuten eingelaufen haben, beginnen Sie mit dem ersten Intervall. Laufen Sie los (Skipping) und versuchen Sie, 85-90 % Ihrer Bestleistung zu geben. Versuchen Sie, das Tempo über 30 Sekunden konstant zu halten.



Haben Sie sich jetzt gut verausgabt? - Dann heißt es: Tempo reduzieren. Laufen Sie 3,5 Minuten lang mit 50-60 % Maximalleistung weiter. Danach nehmen Sie wieder das harte Training auf und geben 30 Sekunden lang nochmals 85-90 % Ihrer maximalen Leistung. Versuchen Sie danach wieder, die Herzfrequenz auf 50-60 % Ihrer maximalen Trainingsintensität über die Dauer von 3,5 Minuten zu halten. Sie wiederholen die dreißig-sekündige Anstrengung mit den 3,5-minütigen Pausen insgesamt noch dreimal. Nach der letzten Belastung laufen Sie gemütlich aus, sodass Ihre Herzfrequenz langsam in Richtung Ruhewert abfällt. Die Durchblutung im Penis ist nach diesem anstrengenden Intervalltraining maximal. Also, gehen Sie bitte nicht direkt unter die kalte Dusche, sondern entspannen Sie sich erst noch eine gewisse Zeit.

Das Programm ist in Tabelle A dargestellt:

Zeit in Minuten	Trainingsabschnitt	Belastung in Prozent des Maximalpulses
10 – 15	Aufwärmphase	50 – 60
0,5	Belastung	85 – 90
3,5	Erholung	50 – 60
0,5	Belastung	85 – 90
3,5	Erholung	50 – 60
usw. insgesamt fünf Belastungsabschnitte		
7 – 10	Cool down	50 – 60

**Tabelle A:** Darstellung des Trainingsprogramms in der Übersicht

**Die Beschreibungen der Übungen und die Bilder sind aus VigorRobic® - Potenter durch gezieltes Fitnessstraining, Meyer&Meyer Verlag, ISBN 3-89124-615-3**