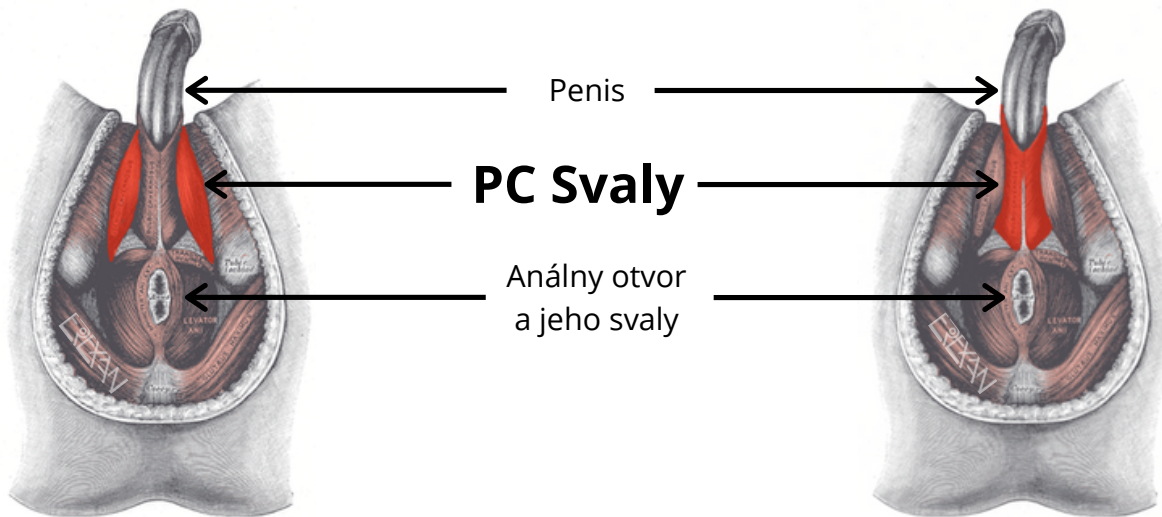


Pubococcygenálne svaly (PC svaly)



Cviky na podporu erekcie fungujú na báze precvičovania PC svalov. Sú to spyly, ktoré sú upnuté ku koreňu penisu a po jeho stranách. Vďaka ich cvičeniu je možné dosiahnuť nielen **silnú erekciu**, ale aj množstvo ďalších pozitívnych efektov - najmä **väčšiu kontrolu nad ejakuláciou**, či **zväčšenie penisu** vplyvom lepšieho prekrvenia počas erekcie.