



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 15/11/2023 a les 10:00

Com enfortir els malucs per tenir millor sexe

[inicentrareport]Els músculs dels malucs juguen un paper molt important en les teves relacions sexuals.

Uns malucs enfortits et proporcionen **més equilibri, una millor postura corporal i menys dolors**, tant dels malucs com de l'esquena baixa.

A més, tenir els músculs agarrotats influeix molt en la teva salut mental. Per tant, és molt important que comencis a enfortir els teus malucs, i a continuació t'expliquem **tres exercicis**:

El primer d'ells, consisteix a **posar-te a peu dret amb les cames obertes i doblegar-te endavant, portant les palmes de les mans a terra**. Has de **pressionar els malucs cap al sostre** i deixa que la part superior del cos quedi penjant, sense cap tensió. Queda't així d'entre 15 i 30 segons.

El segon, **consisteix a posar-te de genolls, però amb una capa estirada endavant**. Un cop així, cal que **estiris la columna i que col·loquis les mans a la cuixa flexionada**. Després, **mou el teu cos endavant** i quedat d'entre 15 i 30 segons en la posició.

I, l'últim, consisteix a fer cercles amb els malucs. **Només cal que et posis a quatre grapes, aixequis una cama amb un costat, i facis cercles d'endavant cap endarrere amb els dits dels peus mirant endavant i el genoll cap a baix**. Amb 10 cercles amb cada cama serà suficient.

[ficentrareport]