

90-TAGE-TRANSFORMATIONS-ZEITPLAN

Ein qualitativer und quantitativer Leitfaden zur Optimierung der Genitalfitness

TAG 1

WOCHE 1-4



Gluteal-Brücken



Hüftbeuger-Dehnung



HALTUNGSKORREKTUR

- ENTHÜLLEN: Korrektur des vorderen Beckenkippens
- Ziel: Neutrale Beckenausrichtung
- Stärkung der Glutealmuskulatur & Rumpf-Stabilität
- Verbesserung des Haltungswinkels



WOCHE 4-8

Adipose Loss



HIIT



LISS



Nährstoffreiche Nahrung

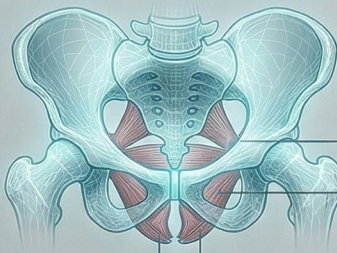


FETTGEWEBE-ABBAU

- REDUZIEREN: Suprapubisches Fettgewebe
- Implementierung von HIIT/LISS-Routinen
- Erstellung eines Ernährungsplans
- Erhöhung der vaskulären Effizienz



WOCHE 12



Musculus ischiocavernosus

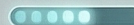
Musculus bulbospongiosus



Vascular

MAXIMALE FUNKTIONALE KAPAZITÄT

- OPTIMIEREN: Maximale hydraulische Expansion
- Integration von Kegel- & Reverse-Kegel-Übungen
- Beherrschung des Blutrückhaltungsmechanismus
- Erreichen des maximalen funktionalen Potenzials



SELBSTVERTRAUEN