Entfessle dein Potenzial mit F2S™

sexuelle Ausdauer meistern
& Ejakulation kontrollieren

Willkommen zum **F2S™ Training Hub**, wo du zwischen zwei von Experten entwickelten Programmen zur Steigerung deines sexuellen Wohlbefindens wählen kannst:

- Starkes **Ausdauertraining**
- Angeleitete **Beckenbodenübungen** für Männer

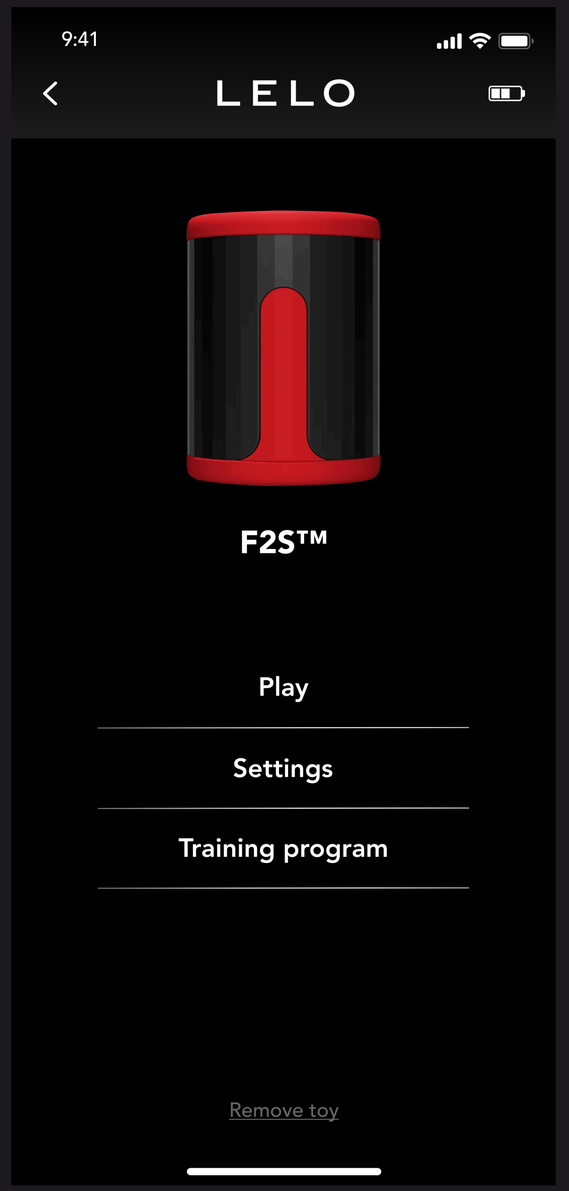
Ausdauertrainer

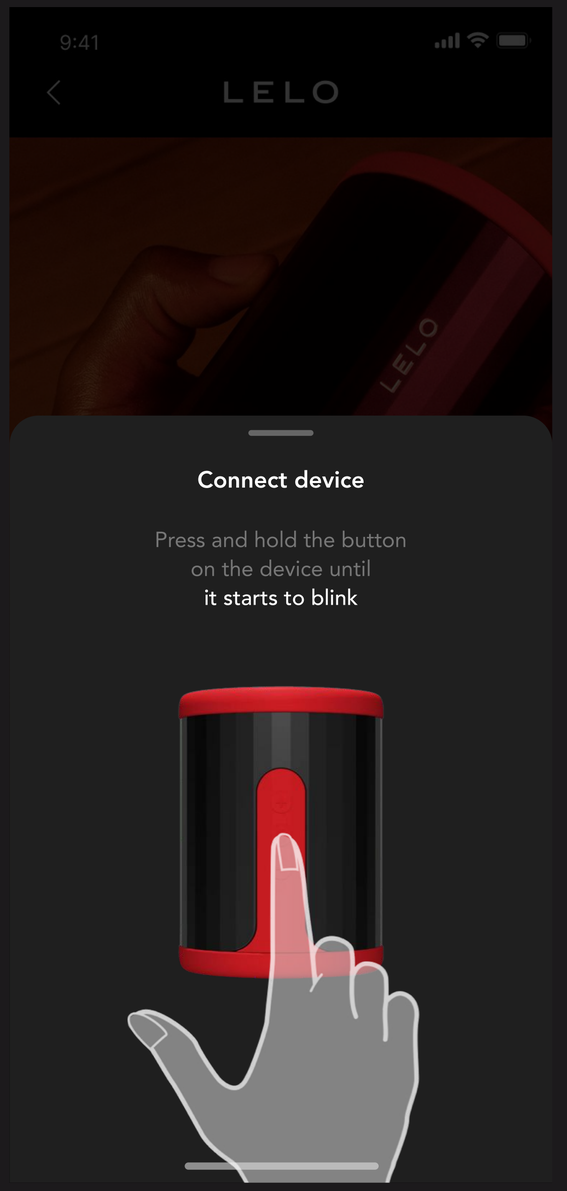
TRAINIERE DEINE AUSDAUER

Begib dich auf eine Reise durch 9 Ausdauerstufen und sammle Abzeichen, während du deine sexuelle Ausdauer steigerst.

SCHRITT 1

Bevor du beginnst, vergewissere dich, dass dein **F2S™-Gerät** mit der **LELO™-App** gekoppelt ist.

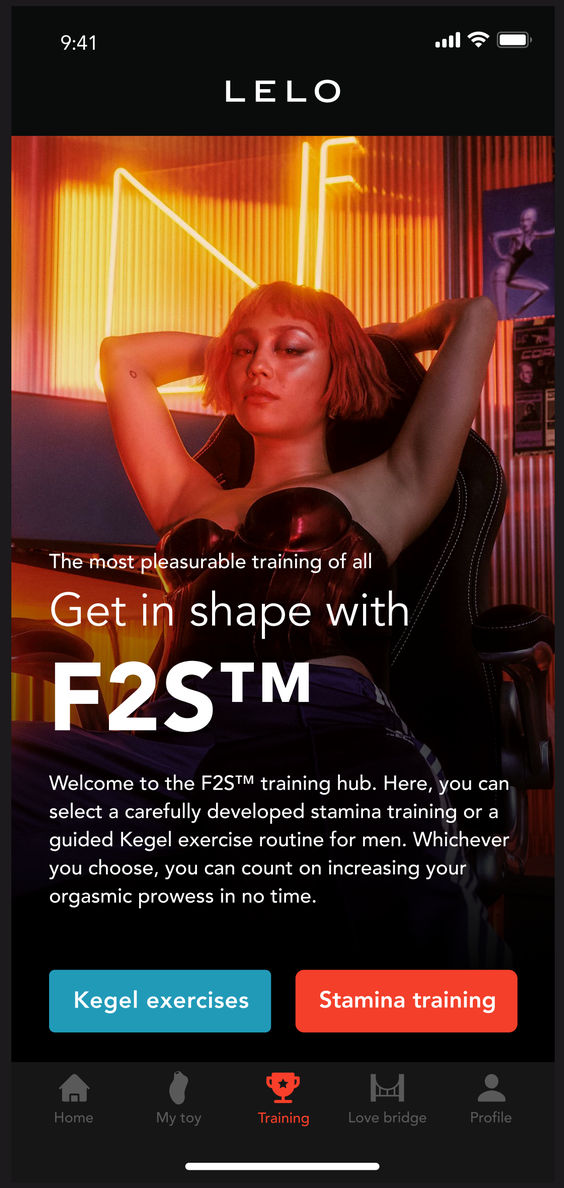


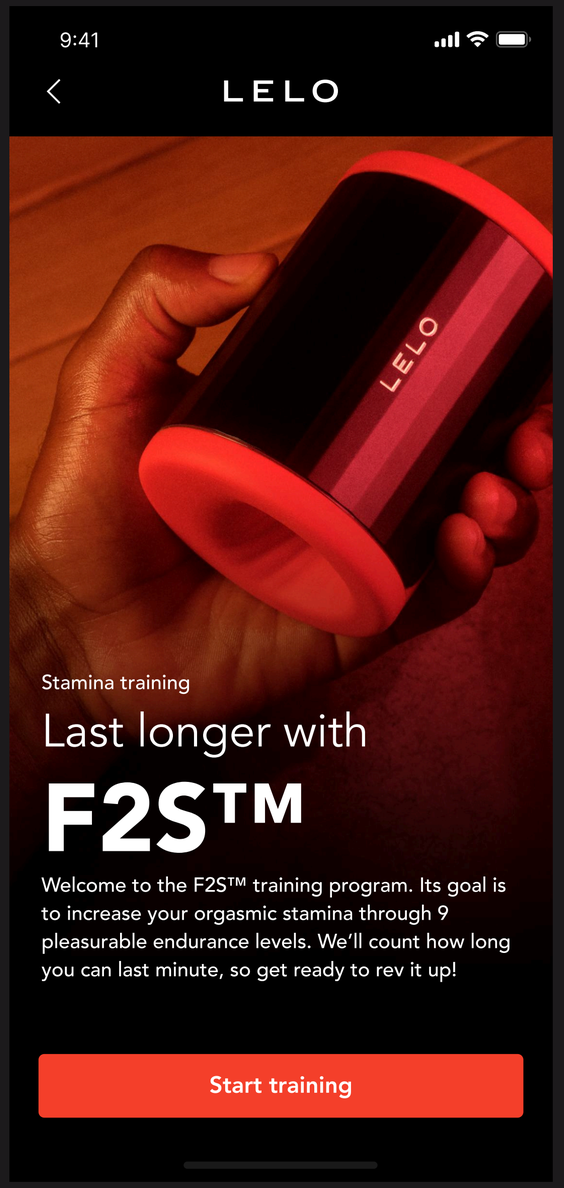


Ausdauertrainer

SCHRITT 2

Wähle das „Pokal-Symbol“ in der Mitte des unteren Menüs. Tippe dann auf „Stamina Training“ (Ausdauertraining).

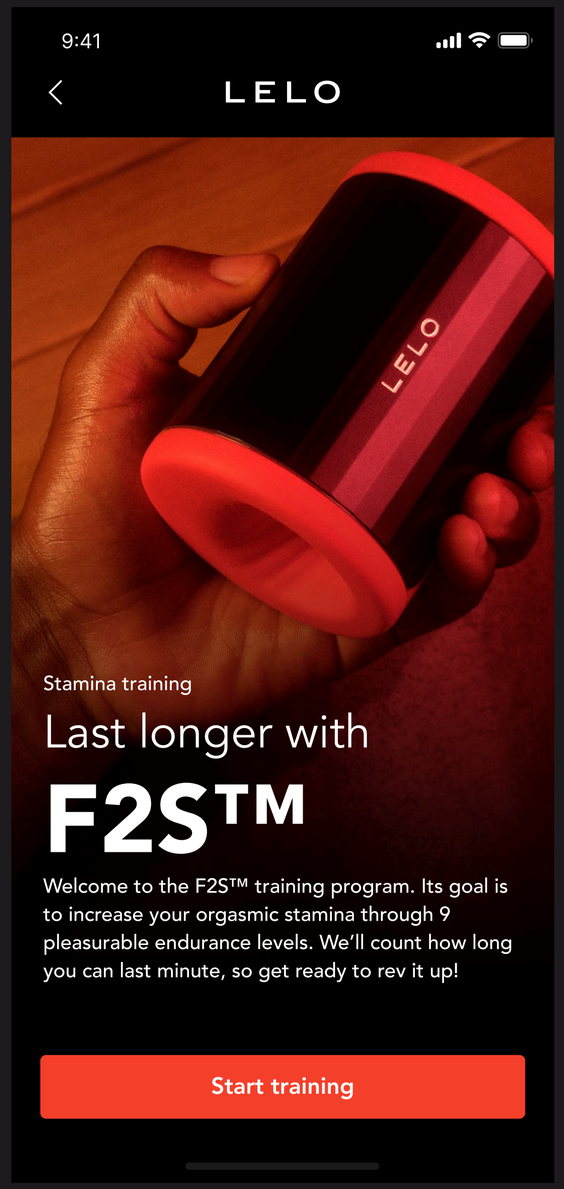


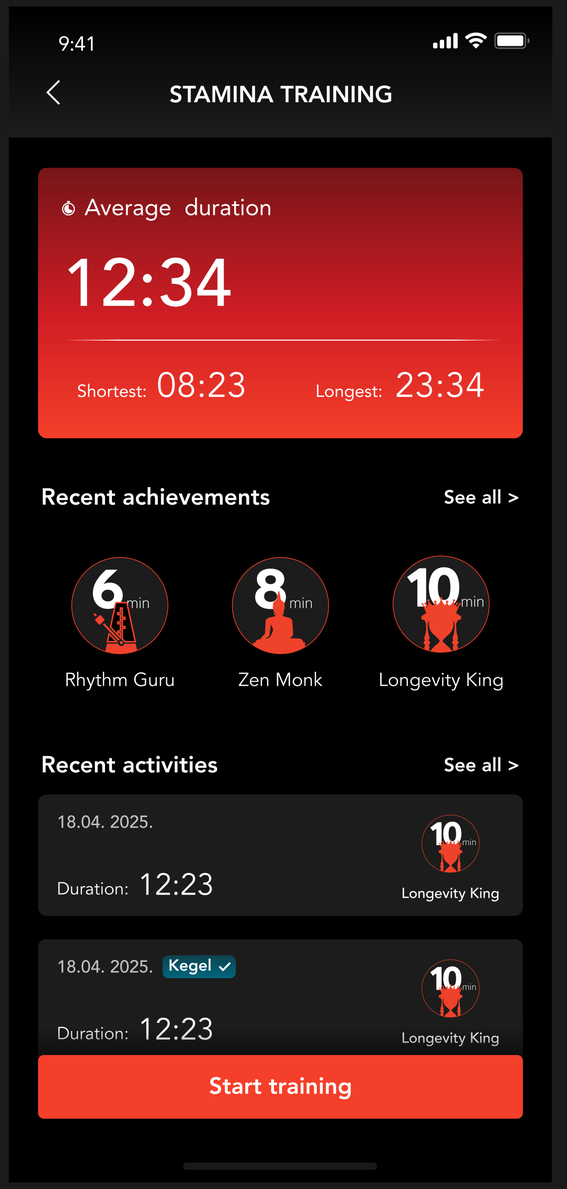


Ausdauertrainer

SCHRITT 3

Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm und wähle „Start Training“, wenn du bereit bist.

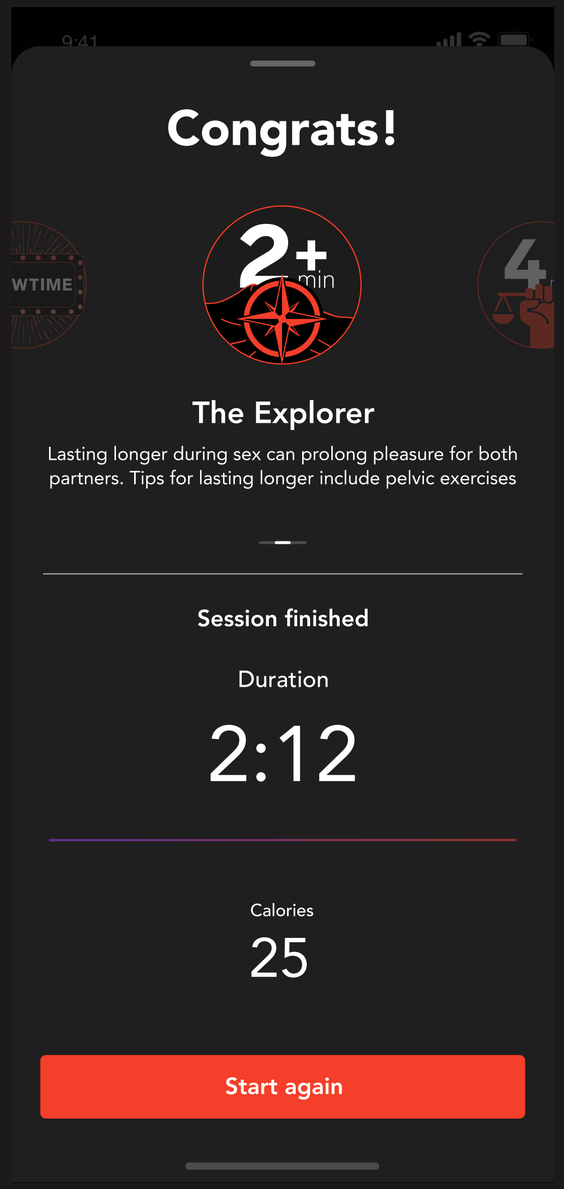


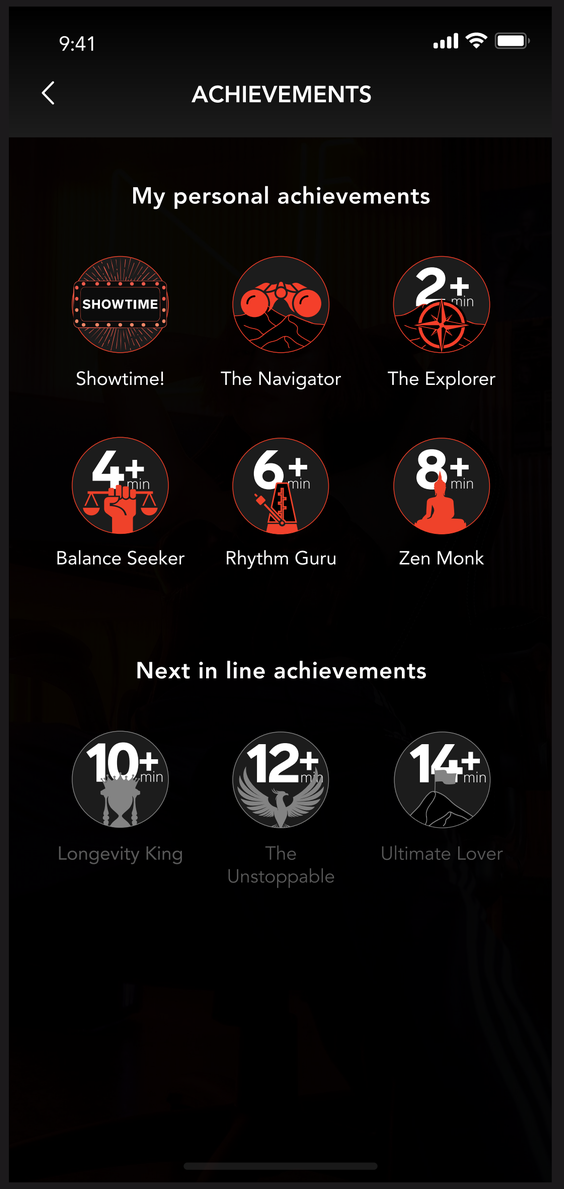


Ausdauertrainer

SCHRITT 4

Absolviere die neun Ausdauerstufen und versuche mit jeder Bewegung, deine Ausdauer zu steigern.





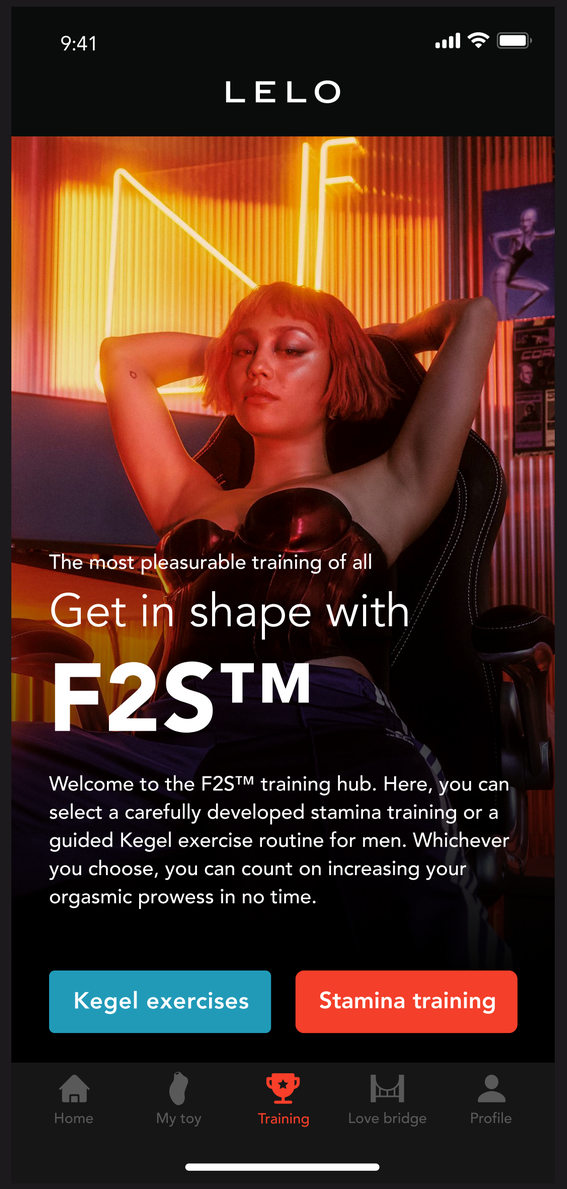
Beckenbodenübungen

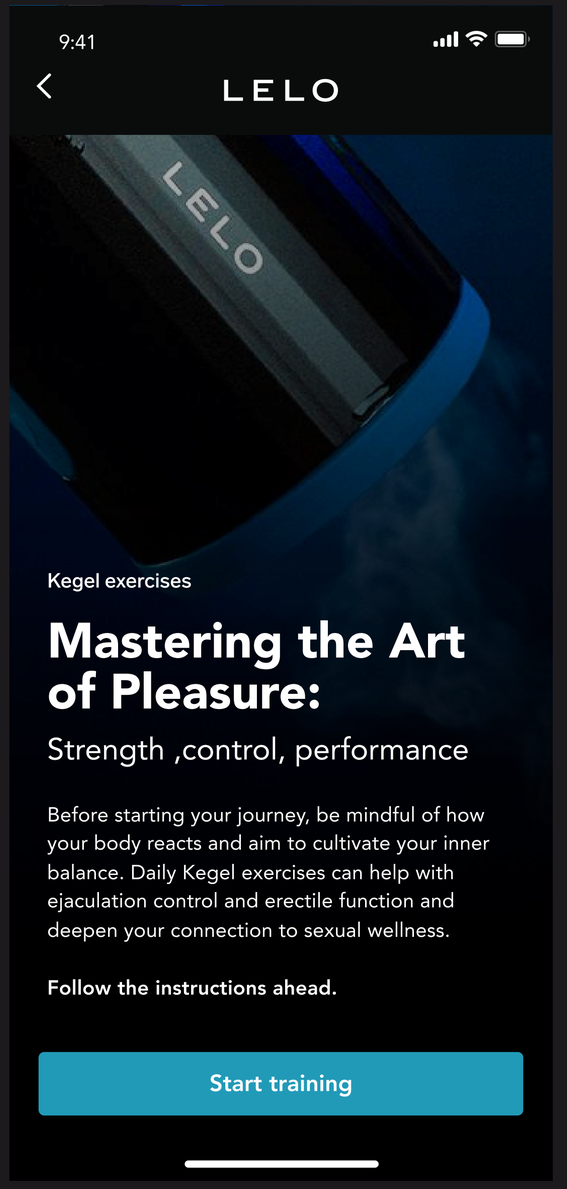
GEFÜHRTE BECKENBODENÜBUNGEN FÜR MÄNNER

Erlange mehr Kontrolle über deine Ejakulation mit vier einfachen Übungen, die dir helfen werden, deine Beckenbodenmuskulatur zu stärken wie nie zuvor.

SCHRITT 1

Wähle das „Pokal-Symbol“ in der Mitte des unteren Menüs. Tippe dann auf „Beckenbodenübungen“. **Für diese Übungen benötigst du kein Gerät.**

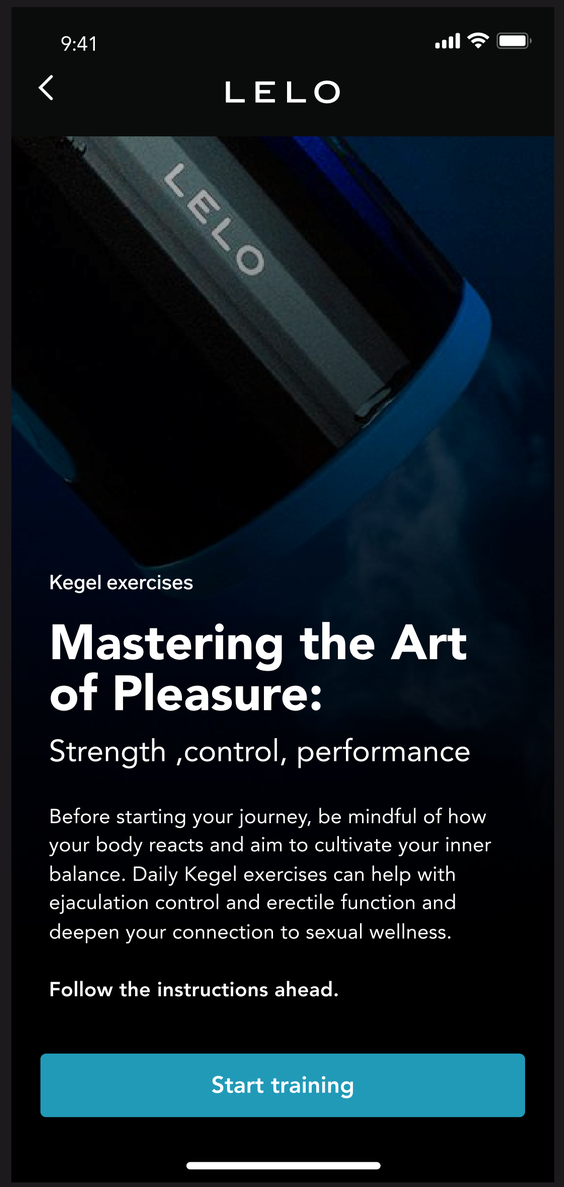


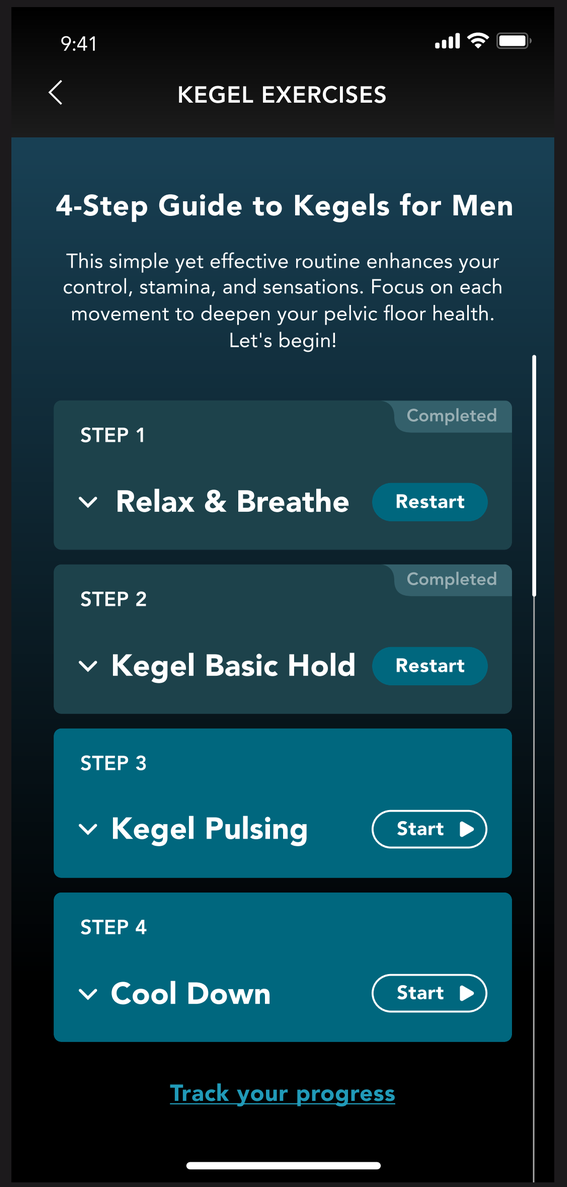


Beckenbodenübungen

SCHRITT 2

Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm und wähle „Start Training“, wenn du bereit bist.

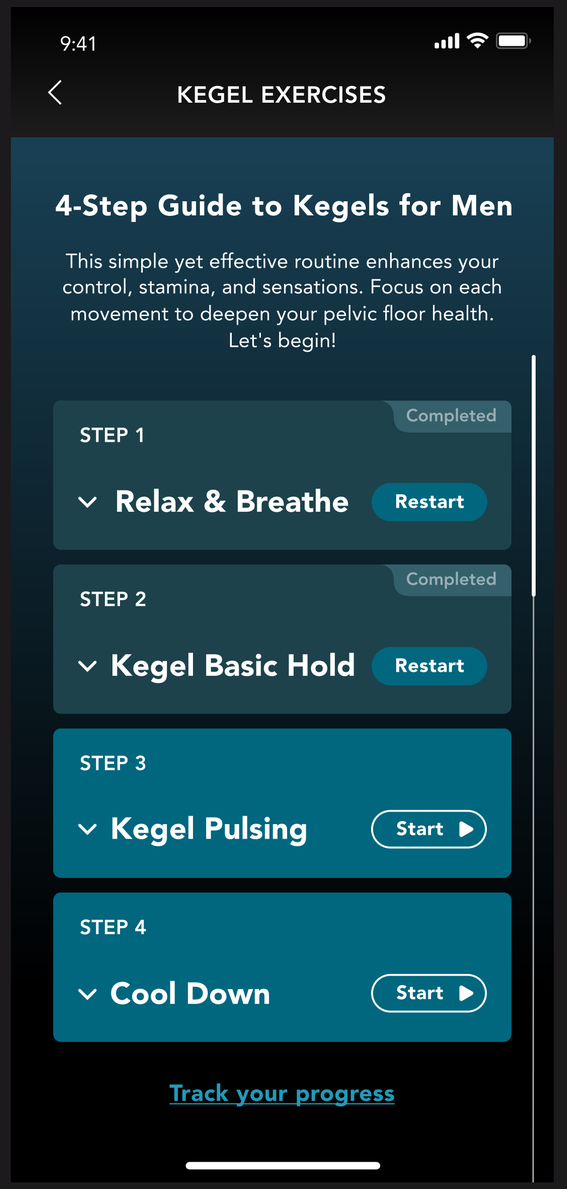


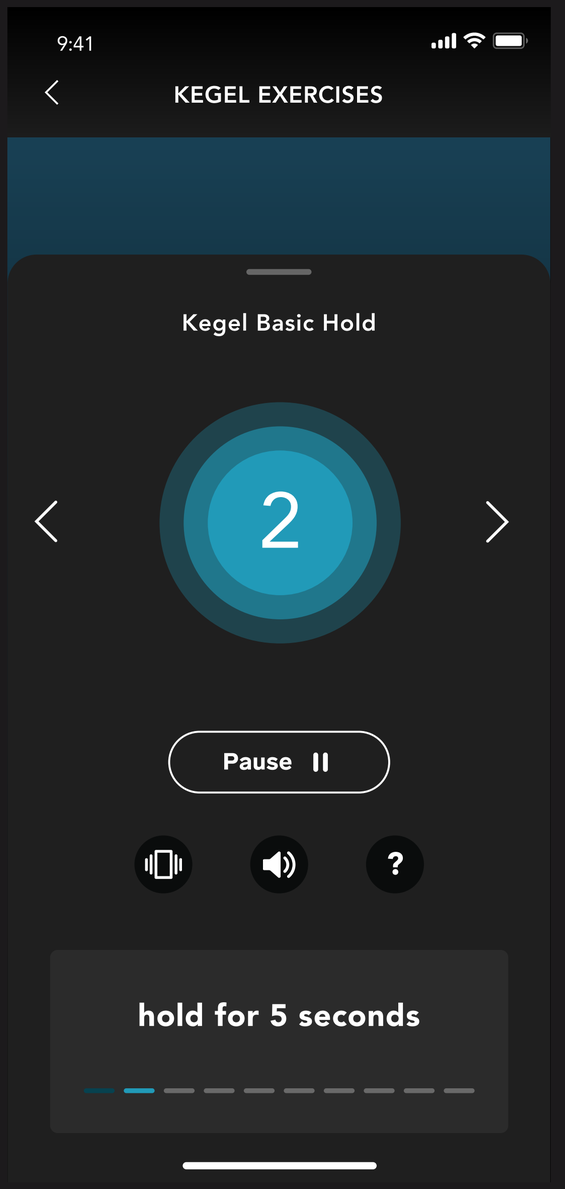


Beckenbodenübungen

SCHRITT 3

Versuche, die vier Übungen mit den Schwerpunkten Entspannung (Relax & Breathe), Halten (Kegel Basic Holds), Pulsieren (Kegel Pulsing) und Abkühlen (Cool Down) abzuschließen.



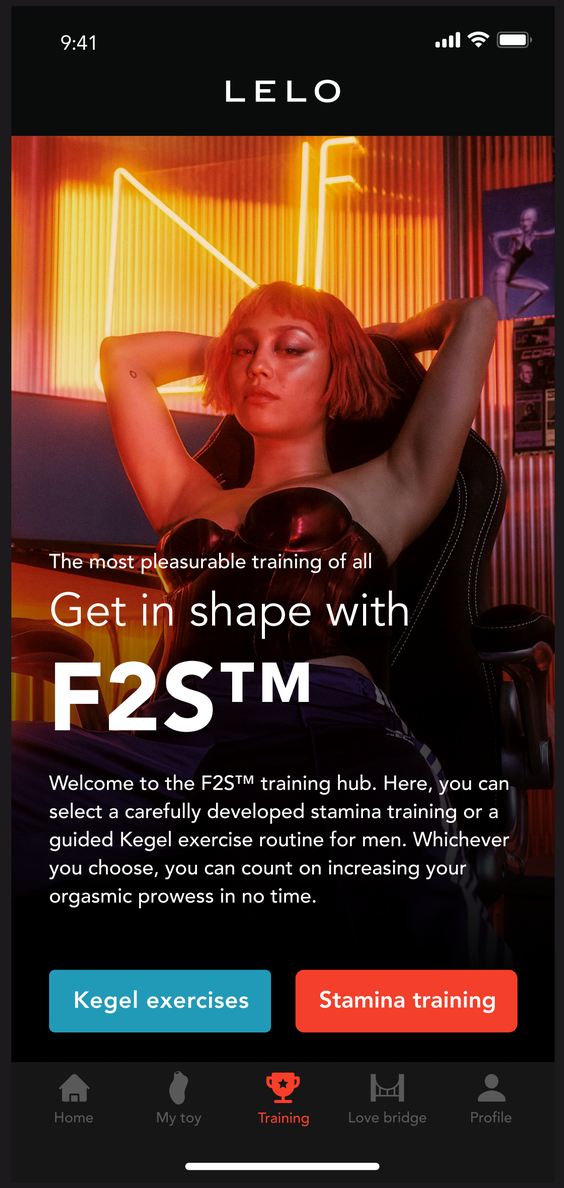


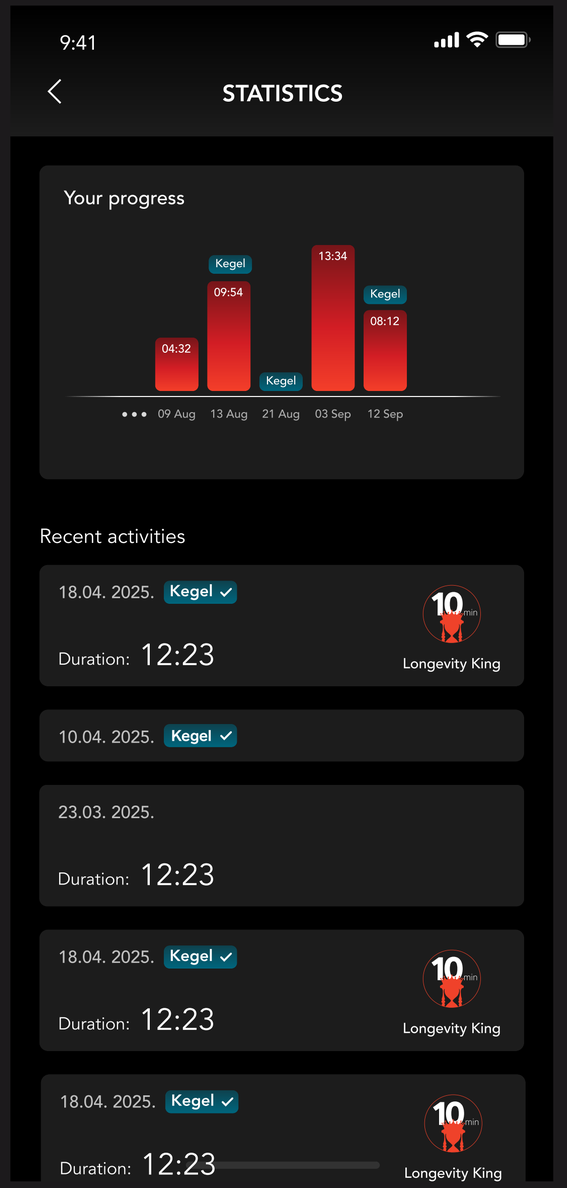
Ausdauertrainer

REGELMÄSSIGKEIT IST DER SCHLÜSSEL

Egal, welche Trainingsoption du wählst – **durch regelmäßige Übung erlangst du spürbar mehr Kontrolle und Ausdauer.**

Verfolge deinen Fortschritt in der App und mache diese Übungen zu einem Grundbaustein deiner Routine für dein sexuelles Wohlbefinden.





LELO

Come Together