
Subject: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Dec 2014 13:58:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute!

Ich eröffne mal einen Thread um einerseits meinen Fortschritt über das vergangene Jahr zu teilen und außerdem würden mich andere persönliche Erfahrungen interessieren, wie es bei euch so mit Masseaufbau/Kraft/Körperfett und Wohlbefinden aussieht.

Außerdem kann ich klar sagen, dass ich auf Fin (0,5-0,6mg 3on 1off) weniger Biss und Durchhaltevermögen beim Training bemerkt hab, allerdings nur geringe Einbuße beim Aufbau.

Ich nehm als Supplemente lediglich L Arginin vor/nach dem Training, Krillöl und Erbsenproteinpulver davor oder danach.

Daneben halt noch Curcumin und Gerstengraspulver.

Ansonsten schau ich darauf, dass ich wenigstens 4 Mahlzeiten moderater Menge täglich habe (früher hab ich viel zu wenig und zu wenig oft gegessen!)

Bisschen viel Kohlehydrate (Nudeln, Reis,..) hab ich schon, aber dafür auch regelmäßig Salat, Mischgemüse, Schafskäse etc. und viele Hülsenfrüchte und Pflanzliche Öle.

Allerdings esse ich so gut wie nie Fleisch (vllt 3-4x im Monat richtig).

Nach langer Pause wieder von 0 angefangen (Dezember 2013) hatte ich zwar den von Natur gegebenen athletischen Körperbau, war aber sehr schwächig und sehnig (ich sah muskulöser aus als ich es war, weil man die Bauchmuskeln etc durch das wenige Körperfett raussah).

62kg auf 1,82 Körpergröße hatte ich, dh. ich war schon untergewichtig!

Zusammen mit Ganzkörpertraining (mehr Wiederholungen) die ersten 3 Monate und mehr Essen schaffte ich es schon auf 68Kg.

Dann bis Juli kam ich bei 72kg an (noch immer leicht, aber das Körperfett wurde nicht mehr, bzw. kaum).

Da stagnierte es eine Weile und ich machte aus dem "Ganzkörpertraining" einen 3er Split und baute intensives Kreuzheben als Grundübung neben Squats usw mit ein.

Jetzt bin ich bei 73,5Kg Körpergewicht angelangt, habe aber das Gefühl es stagniert...

Ich weiß, dass mehr essen der Schlüssel ist, hab aber bisschen Bange, dass die relativ definierte Form dann evtl flöten geht ./ Bis jetzt hats gut geklappt, aber es ist riskant.

Was denkt ihr?

Ich habe daran gedacht, auch den Split zu intensivieren (dh verschiedene Übungen rotieren und Supersätze/Dropsets vermehrt einbauen).

Wh-Bereich dachte ich 8-10 im Schnitt.

Es ist klar, dass zu "Beginn" des Trainings oft schneller Aufbau passiert der dann stagniert, aber ich denke, dass auf meine Körpergröße 80Kg schon drin sein sollte ohne gewisse Substanzen (von Creatin halte ich mich auch fern).

Schließlich variere ich oft genug den Trainingsplan und "schocke" meine Muskeln auch öfter.

Würde mich über Meinungen und auch persönliche Erfahrungen eurerseits freuen.

Fotos chronologisch im Anhang, man kanns in etwa gegenüber stellen. Leider ist meine "Schwachstelle" , dass ich eine "flache" untere Brust habe, aber auch hier gibts zumindest etwas Massezuwachs.

Oberschenkel hab ich keine Vergleichsbilder von damals (wer trainiert schon Beine dachte ich am Anfang noch), aber da ist ordentlich was dazugekommen... Also wer ernsthaft zu trainieren beginnt, darf die Beine echt nicht vernachlässigen!!

LG

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Dec 2014 13:59:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [Dez 2013 davor.JPG](#), downloaded 338 times

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Dec 2014 14:00:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [Dez 2013 davor2.JPG](#), downloaded 259 times

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Dec 2014 14:00:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [aktuell 12 2014.JPG](#), downloaded 270 times

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Dec 2014 14:01:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [aktuell 12 2014 2.JPG](#), downloaded 235 times

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Dec 2014 14:03:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [aktuell 12 2014 3.JPG](#), downloaded 261 times

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [ru-power](#) on Thu, 18 Dec 2014 14:20:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fin verfettet, weniger Biss. Aber nix in Bezug auf Muskelaufbau

Grob zusammengefasst: dein Training ist suboptimal

Lies dich mal zu optimalem Training ein (Programme wie Starting Strength, der FEM Plan ist auch gut).

3er Split bringt nur wenn 6x die Woche trainierst, ansonsten eher der 2er Split.

Die meisten Fitnesssites erzählen dir nur BroScience. Kann dir Fitnessexperts empfehlen.

Desweiteren: Ess mal mehr, da is ja nix an Muskelmasse.

Bin mittlerweile bei 88/89kg auf 181 nach 2 Jahren Training (BD: 120x8 // KB: 140x8 //KH 180x8) bei ca 12-13% KFA

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Dec 2014 14:48:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Thu, 18 December 2014 15:20 Fin verfettet, weniger Biss. Aber nix in Bezug auf Muskelaufbau

Grob zusammengefasst: dein Training ist suboptimal

Lies dich mal zu optimalem Training ein (Programme wie Starting Strength, der FEM Plan ist auch gut).

3er Split brings nur wenn 6x die Woche trainierst, ansonsten eher der 2er Split.

Die meisten Fitnesssites erzählen dir nur BroScience. Kann dir Fitnessexperts empfehlen.

Desweiteren: Ess mal mehr, da is ja nix an Muskelmasse.

Bin mittlerweile bei 88/89kg auf 181 nach 2 Jahren Training (BD: 120x8 // KB: 140x8 //KH 180x8) bei ca 12-13% KFA

Danke für den Input!

Naja ich mach einen Tag grob eingeteilt Beine, Brust, Schultern einen Tag Rücken/Gesäß und Trizeps und am dritten Tag hab ich nur Arme und Schultern geplant, aber bis jetzt hab ich eh nur den 2er Split gemacht (3-4x die Woche, dass jede größere Gruppe 2 mal die Woche trainiert wird) Dh 3er Split ist geplant, aber der 2er geht sich halt perfekt aus und kann mit ausreichend Regenerationszeit intensiv durchgeführt werden.

Ich les seit kurzem Fitnessfreaks, aber Fitnessexperts schau ich mal an.

Ich hab selbst letztes Jahr eine Ausbildung zum dipl. Fitnesstrainer gemacht und dabei einiges "gelernt", aber es gibt noch sehr viel zu lernen und vor allem zu erproben.

Und ja, Fin hat bei mir wenn auch geringfügig den Biss vermindert und die "Härte" der Muskulatur war weniger.

Besonders bei Squats hab ich gemerkt wie viel weniger ich durchbeißen kann unter Fin.

Bin eh seit 1 Monat ganz off, ich verlass mich auf RU was die Front betrifft

Und bezüglich Muskelmasse: klar, ich hab auch jetzt noch nicht soo viel, aber bedenke, dass ich mit 62kg begonnen habe und mangelernährt war. In 1 Jahr ca. 11kg mehr und nur wenig davon ist Fett.

Ich sage, dass ich jetzt "Normalgewicht" habe, bzw da angelangt bin wo ich vom Gewicht her von Natur aus sein sollte- und ein bisschen darüber hinaus ist die Statur schon durch Training geprägt wenn man die Frontansicht von 2013 mit dem ersten von 2014 vergleicht.

Die Werte bei dir sind natürlich sehr gut, Respekt! Dran bleiben!

Ich denke mir, wenn ich mein Körperfett so halten kann (habe ebenfalls ca. 12%), und noch 8kg Muskelmasse dazu kommen, ist das optimal. Zu Massig will ichs auch nicht.

Ich ess jetzt schon sicher 2x so viel wie damals, aber da muss wohl noch mehr dazu (habe hohen Grundumsatz und immer recht hohen Trainingspuls)
Auf Fleisch steh ich nicht so, aber Pute mit Reis ist für mich zB einbaubar, oder sogar Fisch.

Angefangen hab ich BD 50kgx10, KH 60kgx10, KB50kgx10

jetzt bin ich bei BD 70x8, KH 100x8, KB80x10 unter Kniehöhe (Brust ist Schwachstelle)

Am besten ist es denke ich, ab meiner Position Gewichte zu erhöhen und die WH auf max. 8 zu beschränken. Sonst bleiben Fortschritte aus.
Und sonst les ich mich zu deinen Empfehlungen ein.

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [Yes No](#) on Thu, 18 Dec 2014 14:49:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jedenfalls hast du Masse zugelegt das stimmt schon..

Kreatin solltest du ganz sicher in Betracht ziehen.

Zu den Wdh: Es ist besser mehr Sätze mit weniger Wdh zu machen als umgekehrt; also z.B. 7x4 statt 3x10.

In jedem Training Beine Trainieren (soll der Versteifung der Arterien vorbeugen, die sonst stattfindet).

Ich mache immer Ganzkörper (leider konnte ich wg Krankheit schon über ein Jahr quasi nicht mehr trainieren - fuck!).

Außerdem habe ich Protein von 3 bis 0.5 g/kgKM durch und scheint ziemlich irrelevant.

Allerdings sollte man ca ab 1.8 g Leucin nach dem Training drin haben, das ist alles. D.h. Leucin ist neben dem Kreatin der Posten.

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [Rosso](#) on Thu, 18 Dec 2014 15:05:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde deine Angst, dass du an Form verlierst, wenn du mehr isst, unbegründet. Bei Stagnation einfach mal 300 kcal mehr essen und sehen wo die Reise hingeht. Nachjustieren kann man dann immer noch.

Mit deinem Fortschritt kannst du zufrieden sein. Diesen Massewahn, den die meisten Hobbybodybuilder entwickeln, find ich furchtbar.

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Dec 2014 15:25:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@yes no: danke! Bisschen halt, ist auf den ganzen Körper verteilt natürlich so dass es eben nicht gleich unglaublich in die Breite geht.

Ja gerade bei Supersätzen (besonders gut ist da Antagonistentraining.) Du meinst, dass wenn ich zB schwere Sätze mit 7x4 mache, dass mehr Hypertrophie stimuliert wird, als bei so 3-4x10? Kann mir gut vorstellen, zB biceps-trizeps leg extension-leg curl Hantelbankdrücken-bent over row und da immer 4-5 schwere Wh mit je ca 7 Sätzen. Lediglich bei den Armen könnens vllt bisschen mehr Wh sein für den Pump

Vor Kreatin hab ich bzgl HA schiss und als ichs mal 2 Wochen genommen hab, bekam ich Pickel am Rücken :/

Das muss ich mir noch genau überlegen.

Prinzipiell ist Creatin ja DIE Quelle für ATP in den Muskeln und Proteinsynthese wird angekurbelt...

Und ja, die Menge an Protein wird oft überbewertet, da gehts immer noch mehr um die gesamte Energiebilanz.

Aber bissel Extra kann nicht schaden

In meinem Erbsenproteinpulver ist knapp 1,5-2g Leucin pro Dosis enthalten und überhaupt Aminos in hohen Mengen.

Ohje, ein Jahr ist bitter! Hast du Besserung in Aussicht?

@Rosso ich zähl die kcal nicht wirklich, ich schau nur dass ich immer noch einen Happen mehr "drauf" lege.

Danke für die Bestätigung, werde jetzt einfach noch mal fleißiger essen und vertrauen und weiterhin ordentlich aufs Eisen hauen bzw die Sätze/Wh optimieren. Ich lass mich bisschen von L.A Beast oder Furious Pete inspirieren

Und ja, weit über 80kg will ich nicht, das wär auch kontraproduktiv für Leichtathletik die ich in Zukunft wieder ernsthafter betreiben möchte. Da soll mir die Muskelmasse kein Erschwernis für Laufen etc. werden.

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [ru-power](#) on Thu, 18 Dec 2014 15:34:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fitnessfreaks ist voller Broscience

Fitnessexperts.. mir fällt sonst keine gute Seite ein. Basics über Muskelaufbau studieren und los gehts, der 3er Split ist vll ab 4-5 Jahren Training sinnvoller (WENN überhaupt).

Viel Glück

PS: Und vergiss die ganzen Youtuber..^^

Mic Weigl ist der einzige der guten Content liefert ohne BroScience

Supplements:

wenn dann Creatin. Ich selbst benutze es nicht

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [egal123](#) on Thu, 18 Dec 2014 15:39:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Für Muskelaufbau wird in der Fachliteratur (!) 4-6 serien a 8-15 RM (repetition maximum) empfohlen. Größere neuromuskuläre Anpassungen (u ws auch morphologische) hast du mit multi joint exercises als vergleichsweise mit single joint exercises. Optimale Bewegungsgeschwindigkeit scheint nach aktuellem Stand 2 Sekunden konzentrisch - 1 Sekunde statisch - 2 Sekunden exzentrisch. Pausenzeit: 1-2 Minuten. 3-5 mal pro Woche solltest du minimum bzw maximal trainieren. (Nicht vergessen: Regeneration ist genauso wichtig wie Training, denn in der Phase der Erholung kommt es zum Trainingseffekt)

Begründung: Wichtig ist beim Muskelaufbautraining ein optimales hormonelles- und metabolisches Milieu. Um das zu erreichen ist ein hohes Trainingsvolumen, ein höchstmögliches Gewicht, eine optimale Bewegungsgeschwindigkeit (Zeit unter Spannung ist sehr wichtig!) und kurze Pausendauer zwischen den Wdh von nöten.

Muskelaufbau resultiert aus dem Zusammenspiel von anabolen (Testosteron, Insulin, GH) und katabolen (Cortisol) Hormonen. Durch den Anstieg der Glykolyse steigt auch Lactat. Ph sinkt. Daraus resultiert dass es zu einer Anhäufung von Wasserstoffionen kommt. Diese Prozesse stimulieren dann weitere Mechanismen (Aktivierung motorischer Einheiten, Hormone, Muskel "Zerstörung"). etc.

Abschließend: Weniger als 8 Wdh sind definitiv nicht zum empfehlen. Du hast dann vermehrt

neuromuskuläre Anpassungen aber weniger morphologische. Du willst aber Muskelaufbau betreiben... Bei weiteren Fragen PN. Kann dir super Studien schicken, sofern ernsthaftes Interesse besteht...

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Dec 2014 15:44:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Thu, 18 December 2014 16:34 Fitnessfreaks ist voller Broscience

Fitnessexperts.. mir fällt sonst keine gute Seite ein. Basics über Muskelaufbau studieren und los gehts, der 3er Split ist vll ab 4-5 Jahren Training sinnvoller (WENN überhaupt).

Viel Glück

PS: Und vergiss die ganzen Youtuber..^^

Mic Weigl ist der einzige der guten Content liefert ohne BroScience

Supplements:

wenn dann Creatin. Ich selbst benutze es nicht

Thx

Ja LA Beast und Furious Pete hab ich wegen dem Essen gemeint

Die Hodgetwins schau ich auch nur zur Unterhaltung haha

Und Fitnessfreaks schreiben zwar manchmal ganz gut, aber ist mir teilweise eh verdächtig was die da zusammenreimen.

Deine Seite werd ich durchstöbern.

Und ja, 3er Split oder sogar mehr ist eig. nur für BBler die wirklich 6-7 mal die Woche trainieren und konzentriert "rausmeißeln" wollen.

Mir gehts ja neben guter Statur auch um Funktionalität und Kraft.

Werde jetzt meinen Plan (der nicht ganz daneben war bisher, aber seine Schwächen hat) optimieren und auf Masse gehen.

Werde dann manchmal Updates hier liefern

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Dec 2014 15:49:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rückansicht gibts noch einen Vergleich --->

File Attachments

1) [davor Rücken 2013.JPG](#) , downloaded 176 times

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Dec 2014 15:50:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [Rücken aktuell 12 2014.JPG](#) , downloaded 172 times

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Dec 2014 16:02:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Thu, 18 December 2014 16:39 Für Muskelaufbau wird in der Fachliteratur (!) 4-6 serien a 8-15 RM (repetition maximum) empfohlen. Größere neuromuskuläre Anpassungen (u ws auch morphologische) hast du mit multi joint exercises als vergleichsweise mit single joint exercises. Optimale Bewegungsgeschwindigkeit scheint nach aktuellem Stand 2 Sekunden konzentrisch - 1 Sekunde statisch - 2 Sekunden exzentrisch. Pausenzeit: 1-2 Minuten. 3-5 mal pro Woche solltest du minimum bzw maximal trainieren. (Nicht vergessen: Regeneration ist genauso wichtig wie Training, denn in der Phase der Erholung kommt es zum Trainingseffekt)

Begründung: Wichtig ist beim Muskelaufbautraining ein optimales hormonelles- und metabolisches Milieu. Um das zu erreichen ist ein hohes Trainingsvolumen, ein höchstmögliches Gewicht, eine optimale Bewegungsgeschwindigkeit (Zeit unter Spannung ist sehr wichtig!) und kurze Pausendauer zwischen den Wdh von nöten.

Muskelaufbau resultiert aus dem Zusammenspiel von anabolen (Testosteron, Insulin, GH) und katabolen (Cortisol) Hormonen. Durch den Anstieg der Glykolyse steigt auch Lactat. Ph sinkt. Daraus resultiert dass es zu einer Anhäufung von Wasserstoffionen kommt. Diese Prozesse stimulieren dann weitere Mechanismen (Aktivierung motorischer Einheiten, Hormone, Muskel "Zerstörung"). etc.

Abschließend: Weniger als 8 Wdh sind definitiv nicht zum empfehlen. Du hast dann vermehrt neuromuskuläre Anpassungen aber weniger morphologische. Du willst aber Muskelaufbau betreiben... Bei weiteren Fragen PN. Kann dir super Studien schicken, sofern ernsthaftes Interesse besteht...

Dankesehr @egal123 für die klare Definition!

Das weiß ich, im Bereich von 3-6 trainiert man mehr die Ansteuerung und Kraft- und ich halte es für eine gute Idee, eine Zeit lang vermehrt auf Kraft zu trainieren, um dann mit mehr Gewicht/Intensität weiter Hypertrophie mit 8-12 zu betreiben.

Es ginge natürlich auch weiterhin mit 8-12 oder gar 15, aber da einen neuen Reiz zu setzen bzw zu steigern geht dann nicht so "einfach", außer eben durch Supersätze/Dropsets wo besonders viel Laktat angehäuft wird und auch "neue" Übungen/Kombis (Variation) zur Stimulation.

Ich merk auch, dass bei öfter als 4x die Woche (hab leider mal 6x die Woche probiert) die Regeneration nicht nachkommt und ich Grippesymptome bekomme.

Es ist ja so, dass nach dem Training vA. Testosteron kurz sinkt und wenn man sich nicht genug Regeneration gönnt wird man ein Stressbündel mit Libidoproblemen etc. und Muskelaufbau geht auch nicht weiter.

Sollte ich mal besondere Fragen haben, wend ich mich gerne an dich, danke fürs Angebot

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [ru-power](#) on Thu, 18 Dec 2014 16:16:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Thu, 18 December 2014 16:39 Für Muskelaufbau wird in der Fachliteratur (!) 4-6 serien a 8-15 RM (repetition maximum) empfohlen. Größere neuromuskuläre Anpassungen (u ws auch morphologische) hast du mit multi joint exercises als vergleichsweise mit single joint exercises. Optimale Bewegungsgeschwindigkeit scheint nach aktuellem Stand 2 Sekunden konzentrisch - 1 Sekunde statisch - 2 Sekunden exzentrisch. Pausenzeit: 1-2 Minuten. 3-5 mal pro Woche solltest du minimum bzw maximal trainieren. (Nicht vergessen: Regeneration ist genauso wichtig wie Training, denn in der Phase der Erholung kommt es zum Trainingseffekt)

Begründung: Wichtig ist beim Muskelaufbautraining ein optimales hormonelles- und metabolisches Milieu. Um das zu erreichen ist ein hohes Trainingsvolumen, ein höchstmögliches Gewicht, eine optimale Bewegungsgeschwindigkeit (Zeit unter Spannung ist sehr wichtig!) und kurze Pausendauer zwischen den Wdh von nöten.

Muskelaufbau resultiert aus dem Zusammenspiel von anabolen (Testosteron, Insulin, GH) und katabolen (Cortisol) Hormonen. Durch den Anstieg der Glykolyse steigt auch Lactat. Ph sinkt. Daraus resultiert dass es zu einer Anhäufung von Wasserstoffionen kommt. Diese Prozesse stimulieren dann weitere Mechanismen (Aktivierung motorischer Einheiten, Hormone, Muskel "Zerstörung"). etc.

Abschließend: Weniger als 8 Wdh sind definitiv nicht zum empfehlen. Du hast dann vermehrt neuromuskuläre Anpassungen aber weniger morphologische. Du willst aber Muskelaufbau betreiben... Bei weiteren Fragen PN. Kann dir super Studien schicken, sofern ernsthaftes Interesse besteht...

ist halt die Frage welche "Fachliteratur". Man kann so viele Sachen optimieren und am Ende bleibt bei folgenden Facts:

- Progression wichtig
- Kcal Überschuss
- 2-3x die Woche einen stärkeren Reiz setzen

Es gibt leider unglaublich viele nonsense Studien und man kann natürlich viel verkomplizieren.

weniger als 8WDH sind definitiv bei manchen Übungen zu empfehlen . Gibt nicht umsonst Systeme wie 5x5 oder gerade die angesehenen Trainingsroutinen von Lyle McDonald.

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [egal123](#) on Thu, 18 Dec 2014 16:21:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Thu, 18 December 2014 17:16egal123 schrieb am Thu, 18 December 2014 16:39Für Muskelaufbau wird in der Fachliteratur (!) 4-6 serien a 8-15 RM (repetition maximum) empfohlen. Größere neuromuskuläre Anpassungen (u ws auch morphologische) hast du mit multi joint exercises als vergleichsweise mit single joint exercises. Optimale Bewegungsgeschwindigkeit scheint nach aktuellem Stand 2 Sekunden konzentrisch - 1 Sekunde statisch - 2 Sekunden exzentrisch. Pausenzeit: 1-2 Minuten. 3-5 mal pro Woche solltest du minimum bzw maximal trainieren. (Nicht vergessen: Regeneration ist genauso wichtig wie Training, denn in der Phase der Erholung kommt es zum Trainingseffekt)

Begründung: Wichtig ist beim Muskelaufbautraining ein optimales hormonelles- und metabolisches Milieu. Um das zu erreichen ist ein hohes Trainingsvolumen, ein höchstmögliches Gewicht, eine optimale Bewegungsgeschwindigkeit (Zeit unter Spannung ist sehr wichtig!) und kurze Pausendauer zwischen den Wdh von nöten.

Muskelaufbau resultiert aus dem Zusammenspiel von anabolen (Testosteron, Insulin, GH) und katabolen (Cortisol) Hormonen. Durch den Anstieg der Glykolyse steigt auch Lactat. Ph sinkt. Daraus resultiert dass es zu einer Anhäufung von Wasserstoffionen kommt. Diese Prozesse stimulieren dann weitere Mechanismen (Aktivierung motorischer Einheiten, Hormone, Muskel "Zerstörung"). etc.

Abschließend: Weniger als 8 Wdh sind definitiv nicht zum empfehlen. Du hast dann vermehrt neuromuskuläre Anpassungen aber weniger morphologische. Du willst aber Muskelaufbau betreiben... Bei weiteren Fragen PN. Kann dir super Studien schicken, sofern ernsthaftes Interesse besteht...

ist halt die Frage welche "Fachliteratur". Man kann soviele Sachen optimieren und am Ende bleibt bei folgenden Facts:

- Progression wichtig
- Kcal Überschuss
- 2-3x die Woche einen stärkeren Reiz setzen

Es gibt leider unglaublich viele nonsense Studien und man kann natürlich viel verkomplizieren.

weniger als 8WDH sind definitiv bei manchen Übungen zu empfehlen. Gibt nicht umsonst Systeme wie 5x5 oder gerade die angesehenen Trainingsroutinen von Lyle McDonald.

Ob du mir glaubst oder nicht, aber ich sitze direkt an der Quelle ... Wenn du willst schicke ich dir die Studie dann kannst du dir selber dein Urteil bilden. Im Grunde sind das meistens Reviews oder Meta-Analysen. Cutting edge of sport science...

Ja sicherlich kannst du weniger als 8 Wdh. machen. Hast halt andere Anpassungen. Je nachdem entweder Mischanpassungen oder rein neuromuskuläre Anpassungen...

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Dec 2014 16:29:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

-5x5 kommt mir besonders beim Bankdrücken empfehlenswert vor wenn man mal neue Grenzen setzen will

Bei den Armen hingegen ist der Pump durch mehrere WH sehr naheliegend, aber auch da können weniger WH oder aufgeteilte Übung in mehrere ROMs Hypertrophie stimulieren. ZB das 3x7 (7 in den unteren 90°, 7 in den oberen 90° und 7 mit der vollen ROM) haut beim Bizeps ordentlich rein.

Man kann auch mit Negativwiederholungen das Nervensystem zu Kraftzuwachs stimulieren (bei den meisten Übungen Trainingspartner notwendig)

Oder eben Gewicht nehmen, das einem eigentlich zu schwer ist und den Trainingspartner nur so mithelfen lassen, dass es gerade noch möglich ist > Schockt die Muskeln.

Es gibt eh wahnsinnig viele Methoden, aber genau wie bei der Ernährung gibt es eben ein paar wenige Grundsätze, die immer so funktionieren.

Variation, Häufigkeit, Intensität, Volumen, Regeneration/ Ernährung.

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [ru-power](#) on Thu, 18 Dec 2014 16:34:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Thu, 18 December 2014 17:21ru-power schrieb am Thu, 18 December 2014 17:16egal123 schrieb am Thu, 18 December 2014 16:39Für Muskelaufbau wird in der Fachliteratur (!) 4-6 serien a 8-15 RM (repetition maximum) empfohlen. Größere neuromuskuläre Anpassungen (u ws auch morphologische) hast du mit multi joint exercises als vergleichsweise mit single joint exercises. Optimale Bewegungsgeschwindigkeit scheint nach aktuellem Stand 2 Sekunden konzentrisch - 1 Sekunde statisch - 2 Sekunden exzentrisch. Pausenzeit: 1-2 Minuten. 3-5 mal pro Woche solltest du minimum bzw maximal trainieren. (Nicht vergessen: Regeneration ist genauso wichtig wie Training, denn in der Phase der Erholung kommt es zum Trainingseffekt)

Begründung: Wichtig ist beim Muskelaufbautraining ein optimales hormonelles- und metabolisches Milieu. Um das zu erreichen ist ein hohes Trainingsvolumen, ein höchstmögliches Gewicht, eine optimale Bewegungsgeschwindigkeit (Zeit unter Spannung ist sehr wichtig!) und kurze Pausendauer zwischen den Wdh von nöten.

Muskelaufbau resultiert aus dem Zusammenspiel von anabolen (Testosteron, Insulin, GH) und katabolen (Cortisol) Hormonen. Durch den Anstieg der Glykolyse steigt auch Lactat. Ph sinkt. Daraus resultiert dass es zu einer Anhäufung von Wasserstoffionen kommt. Diese Prozesse stimulieren dann weitere Mechanismen (Aktivierung motorischer Einheiten, Hormone, Muskel "Zerstörung"). etc.

Abschließend: Weniger als 8 Wdh sind definitiv nicht zum empfehlen. Du hast dann vermehrt neuromuskuläre Anpassungen aber weniger morphologische. Du willst aber Muskelaufbau betreiben... Bei weiteren Fragen PN. Kann dir super Studien schicken, sofern ernsthaftes Interesse besteht...

ist halt die Frage welche "Fachliteratur". Man kann soviele Sachen optimieren und am Ende bleibts bei folgenden Facts:

- Progression wichtig
- Kcal Überschuss
- 2-3x die Woche einen stärkeren Reiz setzen

Es gibt leider unglaublich viele nonsense Studienm und man kann natürlich viel verkomplizieren.

weniger als 8WDH sind definitiv bei manchen Übungen zu empfehlen . Gibt nicht umsonst Systeme wie 5x5 oder gerade die angesehenen Trainingsroutinen von Lyle McDonald.

Ob dus mir glaubst oder nicht, aber ich sitze direkt an der Quelle ... Wenn du willst schicke ich dir die Studie dann kannst du dir selber dein Urteil bilden. Im Grunde sind das Meistens Reviews oder Meta-Analysen. Cutting edge of sport science...

Ja sicherlich kannst du weniger als 8 Wdh. machen. Hast halt andere Anpassungen. Je nachdem entweder Mischanpassungen oder rein neuromuskuläre Anpassungen...

genau das ist das Problem^^. Ne brauchst net, aber niemand hält sich an 2sec hier und 1 sec da. Das meinte ich damit.. man kann versuchen alles perfekt zu machen.. und dann kommen 3 neue Studien die wieder etwas anderes belegen. Im Grunde genommen hat sich in den letzten 100 Jahren da nicht groß was getan wissenschaftlich und meine 3 genannten Basics sind das

wesentliche.

Ich hab viele Freunde die stundenlang Studien lesen, sehen aber aus wie der letzte Hund weil sie nichts an Gewicht bewegen.

Examine.com ist auch noch ne super Site.. Stichwort Meta-Analysen.

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [ru-power](#) on Thu, 18 Dec 2014 16:34:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du brauchst keine Isolationsübungen für die Arme. Nicht in deinem Trainingszustand..

Ich kann dir nur Mic Weigl, Examine, Fitnessexperts empfehlen. Lies dir die Basics durch, das reicht.

Viel Glück. Bin raus hier =)

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [egal123](#) on Thu, 18 Dec 2014 16:39:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Thu, 18 December 2014 17:34
egal123 schrieb am Thu, 18 December 2014 17:21
ru-power schrieb am Thu, 18 December 2014 17:16
egal123 schrieb am Thu, 18 December 2014 16:39
Für Muskelaufbau wird in der Fachliteratur (!) 4-6 serien a 8-15 RM (repetition maximum) empfohlen. Größere neuromuskuläre Anpassungen (u ws auch morphologische) hast du mit multi joint exercises als vergleichsweise mit single joint exercises. Optimale Bewegungsgeschwindigkeit scheint nach aktuellem Stand 2 Sekunden konzentrisch - 1 Sekunde statisch - 2 Sekunden exzentrisch. Pausenzeit: 1-2 Minuten. 3-5 mal pro Woche solltest du minimum bzw maximal trainieren. (Nicht vergessen: Regeneration ist genauso wichtig wie Training, denn in der Phase der Erholung kommt es zum Trainingseffekt)

Begründung: Wichtig ist beim Muskelaufbautraining ein optimales hormonelles- und metabolisches Milieu. Um das zu erreichen ist ein hohes Trainingsvolumen, ein höchstmögliches Gewicht, eine optimale Bewegungsgeschwindigkeit (Zeit unter Spannung ist sehr wichtig!) und kurze Pausendauer zwischen den Wdh von nöten.

Muskelaufbau resultiert aus dem Zusammenspiel von anabolen (Testosteron, Insulin, GH) und katabolen (Cortisol) Hormonen. Durch den Anstieg der Glykolyse steigt auch Lactat. Ph sinkt. Daraus resultiert dass es zu einer Anhäufung von Wasserstoffionen kommt. Diese Prozesse stimulieren dann weitere Mechanismen (Aktivierung motorischer Einheiten, Hormone, Muskel "Zerstörung"). etc.

Abschließend: Weniger als 8 Wdh sind definitiv nicht zum empfehlen. Du hast dann vermehrt neuromuskuläre Anpassungen aber weniger morphologische. Du willst aber Muskelaufbau betreiben... Bei weiteren Fragen PN. Kann dir super Studien schicken, sofern ernsthaftes

Interesse besteht...

ist halt die Frage welche "Fachliteratur". Man kann so viele Sachen optimieren und am Ende bleibt bei folgenden Facts:

- Progression wichtig
- Kcal Überschuss
- 2-3x die Woche einen stärkeren Reiz setzen

Es gibt leider unglaublich viele nonsense Studien und man kann natürlich viel verkomplizieren.

weniger als 8WDH sind definitiv bei manchen Übungen zu empfehlen. Gibt nicht umsonst Systeme wie 5x5 oder gerade die angesehenen Trainingsroutinen von Lyle McDonald.

Ob du mir glaubst oder nicht, aber ich sitze direkt an der Quelle ... Wenn du willst schicke ich dir die Studie dann kannst du dir selber dein Urteil bilden. Im Grunde sind das meistens Reviews oder Meta-Analysen. Cutting edge of sport science...

Ja sicherlich kannst du weniger als 8 Wdh. machen. Hast halt andere Anpassungen. Je nachdem entweder Mischanpassungen oder rein neuromuskuläre Anpassungen...

genau das ist das Problem^^. Ne brauchst net, aber niemand hält sich an 2sec hier und 1 sec da. Das meinte ich damit.. man kann versuchen alles perfekt zu machen.. und dann kommen 3 neue Studien die wieder etwas anderes belegen. Im Grunde genommen hat sich in den letzten 100 Jahren da nicht groß was getan wissenschaftlich und meine 3 genannten Basics sind das wesentliche.

Ich hab viele Freunde die stundenlang Studien lesen, sehen aber aus wie der letzte Hund weil sie nichts an Gewicht bewegen.

Examine.com ist auch noch ne super Site.. Stichwort Meta-Analysen.

Du kannst nicht irgendetwas kritisieren was du nicht kennst. Eine Meta-Analyse fasst alle wesentlichen Ergebnisse von diversen Studien zusammen. Viel aussagekräftiger als eine Studie allein. Es hat sich sehr viel geändert die letzten Jahre. Deine Grundsätze mögen reichen im Breitensport - im Leistungssport mit Sicherheit nicht. Bei einem untrainierten ist es egal was für ein Reiz zugeführt wird, es folgt immer eine Anpassung. Im Leistungssport erfolgt eine weitere Leistungssteigerung halt dann nur wenn man nach wissenschaftlich bewährten Methoden trainiert ...

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [Knorkell](#) on Thu, 18 Dec 2014 17:00:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.t-nation.com/>

Alles was es zu wissen gibt und noch viel mehr findest du hier. Gutes Gelingen. Und vergiss Isos, die braucht man eigentlich so oder so nicht. Außer als BB.

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Dec 2014 17:18:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Thu, 18 December 2014 17:34 Du brauchst keine Isolationsübungen für die Arme. Nicht in deinem Trainingszustand..

Ich kann dir nur Mic Weigl, Examine, Fitnessexperts empfehlen. Lies dir die Basics durch, das reicht.

Viel Glück. Bin raus hier =)

Ich hab nur die Möglichkeit erwähnt, und wenn der Bizeps dran ist, kanns auch ruhig mal sowas sein.

Allerdings gehts mit den Grundübungen auch ohne isolierte Übungen an den Armen ziemlich weit!

Für Trizeps mach ich zB Skullcrushes, Dips und Push downs, weil der nicht so oft und stark involviert ist wie der Bizepsbereich. Aber durch Klimmzüge, Kreuzheben, Bankdrücken etc werden eh die Arme unweigerlich stärker und insgesamt legt man zu durch die Grundübungen.

Am wichtigsten ist immer Grundlage aufbauen so weit es geht- das Gesamtpaket- und dann ins "Detail" gehen, ganz klar.

Die 3 Tipps von dir Padesch werd ich in mein bereits vorhandenes Wissen und meine Erfahrung einbauen, thx nochmal.

Und thx Knorkell!

Ich will ja nicht BB betreiben, von dem her noch mal klarer.

Was meinen Trainingszustand betrifft- ich werde ohne zu fragen öfter von Freunden/Bekanntem angesprochen, dass man schon ordentlich sieht, dass die Statur nicht ohne Training "machbar" ist und es trotz nicht soo viel Masse muskulös aussieht- ich freue mich natürlich immer über solche Komplimente, sofern man mir keine Illusion einredet. Von daher wundert es mich, dass ich hier sozusagen als "Neuling" interpretiert werde, aber ich denke es hat halt immer mit dem eigenen Selbstbild und Zustand zu tun -so wie ein Norwood 7er vllt denkt dass ein diffuser Norwood 3er ganz tolle Haare hat und ein Norwood 1er vllt denkt, dass der mit dem diffusen Norwood 3 sich den Rest abrasieren sollte

Nun ja, danke an alle für den Input und nach etwas Planung und Leserei gehts weiter mit der Praxis!

Ziel ca. 80Kg bis in 1 Jahr!

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [Knorkell](#) on Thu, 18 Dec 2014 17:53:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Thu, 18 December 2014 18:18ru-power schrieb am Thu, 18 December 2014 17:34Du brauchst keine Isolationsübungen für die Arme. Nicht in deinem Trainingszustand..

Ich kann dir nur Mic Weigl, Examine, Fitnessexperts empfehlen. Lies dir die Basics durch, das reicht.

Viel Glück. Bin raus hier =)

Ich hab nur die Möglichkeit erwähnt, und wenn der Bizeps dran ist, kanns auch ruhig mal sowas sein.

Allerdings gehts mit den Grundübungen auch ohne isolierte Übungen an den Armen ziemlich weit!

Für Trizeps mach ich zB Skullcrushes, Dips und Push downs, weil der nicht so oft und stark involviert ist wie der Bizepsbereich. Aber durch Klimmzüge, Kreuzheben, Bankdrücken etc werden eh die Arme unweigerlich stärker und insgesamt legt man zu durch die Grundübungen.

Am wichtigsten ist immer Grundlage aufbauen so weit es geht- das Gesamtpaket- und dann ins "Detail" gehen, ganz klar.

Die 3 Tipps von dir Padesch werd ich in mein bereits vorhandenes Wissen und meine Erfahrung einbauen, thx nochmal.

Und thx Knorkell!

Ich will ja nicht BB betreiben, von dem her noch mal klarer.

Was meinen Trainingszustand betrifft- ich werde ohne zu fragen öfter von Freunden/Bekanntem angesprochen, dass man schon ordentlich sieht, dass die Statur nicht ohne Training "machbar" ist und es trotz nicht soo viel Masse muskulös aussieht- ich freue mich natürlich immer über solche Komplimente, sofern man mir keine Illusion einredet. Von daher wundert es mich, dass ich hier sozusagen als "Neuling" interpretiert werde, aber ich denke es hat halt immer mit dem eigenen Selbstbild und Zustand zu tun -so wie ein Norwood 7er vllt denkt dass ein diffuser Norwood 3er ganz tolle Haare hat und ein Norwood 1er vllt denkt, dass der mit dem diffusen Norwood 3 sich den Rest abrasieren sollte

Nun ja, danke an alle für den Input und nach etwas Planung und Leserei gehts weiter mit der Praxis!

Ziel ca. 80Kg bis in 1 Jahr!

Grundübungen

- Kreuzheben -> Beine, kompletter Rücken, Trapez, Unterarme, Deltas, Bauch, Bizeps
- Kniebeugen -> Beine, unterer Rücken, Schultergürtel, Bauch
- Bankdrücken -> Brust, Trizeps, Deltas
- Klimmzüge -> Lat, Bizeps, Schultergürtel, Trapez, Bauch, obere Brust
- Dips -> Trizeps, Brust (besonders untere) Schultern, Trapez, Bauch

Verbundübungen

- Schulterdrücken -> Deltas, Trizeps, obere Brust, Trapez, wenn stehend auch Korsett (Bauch, unterer Rücken)
- Vorgebeugtes Rudern -> Lat, Trapez, unterer Rücken, Oberschenkel, Bizeps, Schultern, Unterarme, Bauch
- Aufrechtes Rudern -> Deltas, Bizeps, Trapez, Unterarme, Bauch
- Fliegende -> Brust, Deltas, Bizeps

Zielmuskeln nach Relevanz sortiert.

Wozu sollte man bei einer so umfangreichen und mehrfachen Abdeckung noch, Bizeps Curls, Überzüge, Trizepsdrücken, Seitheben oder sonstiges machen?
 Die 80 Kilo bekommst du auch mager in 6 Monaten drauf wenn du keine Zeit mit Überflüssigkeiten verschwendest und deine Nahrung entsprechend ist.

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)
 Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 18 Dec 2014 18:09:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sowohl Grundübungen als auch Verbundübungen mach ich alle intensiv, bis auf aufrechtes Rudern (werd ich aber jetzt integrieren).

Eben es sind dann alle Muskelgruppen vernetzt abgedeckt. Durch Kreuzheben besonders merke ich auch, wie mein gesamter Rumpf stabiler wird, dh Bauchtraining ist auch relativ überflüssig, außer man ist fanatisch.

Du hast vermutlich überlesen, dass ich mein Leben lang recht untergewichtig war, bzw meine Essgewohnheit erst eben seit letztem Jahr "gesund" ist.
 Und ich hab in diesem vergangenen Jahr ca. 11,5kg zugenommen, wovon mindestens 8-9 davon Muskelmasse sind.

Und ich mach mir beim Training nichts vor, ich kenn nur wenige Leute die sich mehr an ihre persönlichen Grenzen wagen als mich.

Von daher glaube ich, dass selbst mit optimierter Methode und noch mehr Essen das schon mindestens ein Jahr dauert, die 6-7kg dazupacken.
 Aber dein Optimismus erheitert mich, ich mach jedenfalls keine halben Sachen (außer beim Bauchtraining) ich werde es sehen.

Wenns was gibt wo ich mich über andere Leute aufrege, dann ist es wenn wer sagt er trainiert regelmäßig und will auch etwas aufbauen, aber es stagniert und er ändert nichts bzw will dem nicht auf den Grund gehen aber er wundert sich!
Da kenn ich leider Einige und zu der Sorte will ich sicher nicht gehören.

Und für mich persönlich war/ist es fürs erste schon ein großer Erfolg mich in einem Jahr von 62kg auf 73+ hochzuessen/trainieren und wenn ich sage "jetzt hab ich für meinen Geschmack genug", dann halte ich das. Diese ständige Unzufriedenheit mit der Masse die so viele bekommen wird mich hoffentlich nicht in ihre Zwänge packen.
Wenn man dann mit 80-90-100 kg immer wieder sagt "ach das und das genügt mir noch nicht"

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)
Posted by [egal123](#) on Fri, 19 Dec 2014 11:36:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Thu, 18 December 2014 18:53REMOLAN schrieb am Thu, 18 December 2014 18:18ru-power schrieb am Thu, 18 December 2014 17:34Du brauchst keine Isolationsübungen für die Arme. Nicht in deinem Trainingszustand..

Ich kann dir nur Mic Weigl, Examine, Fitnessexperts empfehlen. Lies dir die Basics durch, das reicht.

Viel Glück. Bin raus hier =)

Ich hab nur die Möglichkeit erwähnt, und wenn der Bizeps dran ist, kanns auch ruhig mal sowas sein.

Allerdings gehts mit den Grundübungen auch ohne isolierte Übungen an den Armen ziemlich weit!

Für Trizeps mach ich zB Skullcrushes, Dips und Push downs, weil der nicht so oft und stark involviert ist wie der Bizepsbereich. Aber durch Klimmzüge, Kreuzheben, Bankdrücken etc werden eh die Arme unweigerlich stärker und insgesamt legt man zu durch die Grundübungen.

Am wichtigsten ist immer Grundlage aufbauen so weit es geht- das Gesamtpaket- und dann ins "Detail" gehen, ganz klar.

Die 3 Tipps von dir Padesch werd ich in mein bereits vorhandenes Wissen und meine Erfahrung einbauen, thx nochmal.

Und thx Knorkell!

Ich will ja nicht BB betreiben, von dem her noch mal klarer.

Was meinen Trainingszustand betrifft- ich werde ohne zu fragen öfter von Freunden/Bekanntem angesprochen, dass man schon ordentlich sieht, dass die Statur nicht ohne Training "machbar" ist und es trotz nicht soo viel Masse muskulös aussieht- ich freue mich natürlich immer über solche Komplimente, sofern man mir keine Illusion einredet. Von daher wundert es mich, dass ich hier sozusagen als "Neuling" interpretiert werde, aber ich denke es hat halt immer mit dem eigenen Selbstbild und Zustand zu tun -so wie ein Norwood 7er vllt denkt dass ein diffuser Norwood 3er ganz tolle Haare hat und ein Norwood 1er vllt denkt, dass der mit dem diffusen Norwood 3 sich den Rest abrasieren sollte

Nun ja, danke an alle für den Input und nach etwas Planung und Leserei gehts weiter mit der Praxis!

Ziel ca. 80Kg bis in 1 Jahr!

Grundübungen

- Kreuzheben -> Beine, kompletter Rücken, Trapez, Unterarme, Deltas, Bauch, Bizeps
- Kniebeugen -> Beine, unterer Rücken, Schultergürtel, Bauch
- Bankdrücken -> Brust, Trizeps, Deltas
- Klimmzüge -> Lat, Bizeps, Schultergürtel, Trapez, Bauch, obere Brust
- Dips -> Trizeps, Brust (besonders untere) Schultern, Trapez, Bauch

Verbundübungen

- Schulterdrücken -> Deltas, Trizeps, obere Brust, Trapez, wenn stehend auch Korsett (Bauch, unterer Rücken)
- Vorgebeugtes Rudern -> Lat, Trapez, unterer Rücken, Oberschenkel, Bizeps, Schultern, Unterarme, Bauch
- Aufrechtes Rudern -> Deltas, Bizeps, Trapez, Unterarme, Bauch
- Fliegende -> Brust, Deltas, Bizeps

Zielmuskeln nach Relevanz sortiert.

Wozu sollte man bei einer so umfangreichen und mehrfachen Abdeckung noch, Bizeps Curls, Überzüge, Trizepsdrücken, Seitheben oder sonstiges machen?

Die 80 Kilo bekommst du auch mager in 6 Monaten drauf wenn du keine Zeit mit Überflüssigkeiten verschwendest und deine Nahrung entsprechend ist.

Cooler Übungsauswahl Würde aber noch Gewichtheberübungen wie Clean and Jerk oder Snatch ergänzen. Trainieren die gesamte Streckkette. Mit denen verbesserst auch die nervale Ansteuerung bzw das sogenannte rate of force development

Padesch@ schick mir bitte mal deine Studien. Kann mir das nicht so recht vorstellen dass du iwas

mit Studien zu tun hast. Du weißt ja nicht mal was ne Metaanalyse ist. Deine Beschreibungen zu moeglichen Trainingsmethoden sind so schwammig u fernab jeglicher wissenachftlicher Basis. Kurz um: Unglaublich

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [Knorkell](#) on Fri, 19 Dec 2014 13:41:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Fri, 19 December 2014 12:36Knorkell schrieb am Thu, 18 December 2014 18:53REMOLAN schrieb am Thu, 18 December 2014 18:18ru-power schrieb am Thu, 18 December 2014 17:34Du brauchst keine Isolationsübungen für die Arme. Nicht in deinem Trainingszustand..

Ich kann dir nur Mic Weigl, Examine, Fitnessexperts empfehlen. Lies dir die Basics durch, das reicht.

Viel Glück. Bin raus hier =)

Ich hab nur die Möglichkeit erwähnt, und wenn der Bizeps dran ist, kanns auch ruhig mal sowas sein.

Allerdings gehts mit den Grundübungen auch ohne isolierte Übungen an den Armen ziemlich weit!

Für Trizeps mach ich zB Skullcrushes, Dips und Push downs, weil der nicht so oft und stark involviert ist wie der Bizepsbereich. Aber durch Klimmzüge, Kreuzheben, Bankdrücken etc werden eh die Arme unweigerlich stärker und insgesamt legt man zu durch die Grundübungen.

Am wichtigsten ist immer Grundlage aufbauen so weit es geht- das Gesamtpaket- und dann ins "Detail" gehen, ganz klar.

Die 3 Tipps von dir Padesch werd ich in mein bereits vorhandenes Wissen und meine Erfahrung einbauen, thx nochmal.

Und thx Knorkell!

Ich will ja nicht BB betreiben, von dem her noch mal klarer.

Was meinen Trainingszustand betrifft- ich werde ohne zu fragen öfter von Freunden/Bekanntem angesprochen, dass man schon ordentlich sieht, dass die Statur nicht ohne Training "machbar" ist und es trotz nicht soo viel Masse muskulös aussieht- ich freue mich natürlich immer über solche Komplimente, sofern man mir keine Illusion einredet. Von daher wundert es mich, dass ich hier sozusagen als "Neuling" interpretiert werde, aber ich denke es hat halt immer mit dem eigenen Selbstbild und Zustand zu tun -so wie ein Norwood 7er vllt denkt dass ein diffuser Norwood 3er ganz tolle Haare hat und ein Norwood 1er vllt denkt, dass der mit dem diffusen

Norwood 3 sich den Rest abrasieren sollte

Nun ja, danke an alle für den Input und nach etwas Planung und Leserei gehts weiter mit der Praxis!

Ziel ca. 80Kg bis in 1 Jahr!

Grundübungen

- Kreuzheben -> Beine, kompletter Rücken, Trapez, Unterarme, Deltas, Bauch, Bizeps
- Kniebeugen -> Beine, unterer Rücken, Schultergürtel, Bauch
- Bankdrücken -> Brust, Trizeps, Deltas
- Klimmzüge -> Lat, Bizeps, Schultergürtel, Trapez, Bauch, obere Brust
- Dips -> Trizeps, Brust (besonders untere) Schultern, Trapez, Bauch

Verbundübungen

- Schulterdrücken -> Deltas, Trizeps, obere Brust, Trapez, wenn stehend auch Korsett (Bauch, unterer Rücken)
- Vorgebeugtes Rudern -> Lat, Trapez, unterer Rücken, Oberschenkel, Bizeps, Schultern, Unterarme, Bauch
- Aufrechtes Rudern -> Deltas, Bizeps, Trapez, Unterarme, Bauch
- Fliegende -> Brust, Deltas, Bizeps

Zielmuskeln nach Relevanz sortiert.

Wozu sollte man bei einer so umfangreichen und mehrfachen Abdeckung noch, Bizeps Curls, Überzüge, Trizepsdrücken, Seitheben oder sonstiges machen?

Die 80 Kilo bekommst du auch mager in 6 Monaten drauf wenn du keine Zeit mit Überflüssigkeiten verschwendest und deine Nahrung entsprechend ist.

Cooler Übungsauswahl Würde aber noch Gewichtheberübungen wie Clean and Jerk oder Snatch ergänzen. Trainieren die gesamte Streckkette. Mit denen verbesserst auch die nervale Ansteuerung bzw das sogenannte rate of force development

Padesch@ schick mir bitte mal deine Studien. Kann mir das nicht so recht vorstellen dass du iwas mit Studien zu tun hast. Du weißt ja nicht mal was ne Metaanalyse ist. Deine Beschreibungen zu möglichen Trainingsmethoden sind so schwammig u fernab jeglicher wissenschaftlicher Basis. Kurz um: Unglaublich

Gewichtheberübungen sind bei mir immer relativ fest im Plan. Aber wenn einigen würde ich doch empfehlen sich das mal von jemandem in nem Verein zeigen zu lassen. Nicht jeder ist Autodidakt.

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [Knorkell](#) on Fri, 19 Dec 2014 13:43:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was die Studien angeht muss ich doch mal egal zustimmen in den letzten 40 Jahren hat sich etliches getan vor allem im Spitzensport.

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [egal123](#) on Fri, 19 Dec 2014 14:36:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Fri, 19 December 2014 14:41egal123 schrieb am Fri, 19 December 2014 12:36Knorkell schrieb am Thu, 18 December 2014 18:53REMOLAN schrieb am Thu, 18 December 2014 18:18ru-power schrieb am Thu, 18 December 2014 17:34Du brauchst keine Isolationsübungen für die Arme. Nicht in deinem Trainingszustand..

Ich kann dir nur Mic Weigl, Examine, Fitnessexperts empfehlen. Lies dir die Basics durch, das reicht.

Viel Glück. Bin raus hier =)

Ich hab nur die Möglichkeit erwähnt, und wenn der Bizeps dran ist, kanns auch ruhig mal sowas sein.

Allerdings gehts mit den Grundübungen auch ohne isolierte Übungen an den Armen ziemlich weit!

Für Trizeps mach ich zB Skullcrushes, Dips und Push downs, weil der nicht so oft und stark involviert ist wie der Bizepsbereich. Aber durch Klimmzüge, Kreuzheben, Bankdrücken etc werden eh die Arme unweigerlich stärker und insgesamt legt man zu durch die Grundübungen.

Am wichtigsten ist immer Grundlage aufbauen so weit es geht- das Gesamtpaket- und dann ins "Detail" gehen, ganz klar.

Die 3 Tipps von dir Padesch werd ich in mein bereits vorhandenes Wissen und meine Erfahrung einbauen, thx nochmal.

Und thx Knorkell!

Ich will ja nicht BB betreiben, von dem her noch mal klarer.

Was meinen Trainingszustand betrifft- ich werde ohne zu fragen öfter von Freunden/Bekanntem angesprochen, dass man schon ordentlich sieht, dass die Statur nicht ohne Training "machbar" ist und es trotz nicht soo viel Masse muskulös aussieht- ich freue mich natürlich immer über solche Komplimente, sofern man mir keine Illusion einredet. Von daher wundert es mich, dass ich hier sozusagen als "Neuling" interpretiert werde, aber ich denke es hat halt immer mit dem eigenen Selbstbild und Zustand zu tun -so wie ein Norwood 7er vllt denkt dass ein diffuser

Norwood 3er ganz tolle Haare hat und ein Norwood 1er vllt denkt, dass der mit dem diffusen Norwood 3 sich den Rest abrasieren sollte

Nun ja, danke an alle für den Input und nach etwas Planung und Leserei gehts weiter mit der Praxis!

Ziel ca. 80Kg bis in 1 Jahr!

Grundübungen

- Kreuzheben -> Beine, kompletter Rücken, Trapez, Unterarme, Deltas, Bauch, Bizeps
- Kniebeugen -> Beine, unterer Rücken, Schultergürtel, Bauch
- Bankdrücken -> Brust, Trizeps, Deltas
- Klimmzüge -> Lat, Bizeps, Schultergürtel, Trapez, Bauch, obere Brust
- Dips -> Trizeps, Brust (besonders untere) Schultern, Trapez, Bauch

Verbundübungen

- Schulterdrücken -> Deltas, Trizeps, obere Brust, Trapez, wenn stehend auch Korsett (Bauch, unterer Rücken)
- Vorgebeugtes Rudern -> Lat, Trapez, unterer Rücken, Oberschenkel, Bizeps, Schultern, Unterarme, Bauch
- Aufrechtes Rudern -> Deltas, Bizeps, Trapez, Unterarme, Bauch
- Fliegende -> Brust, Deltas, Bizeps

Zielmuskeln nach Relevanz sortiert.

Wozu sollte man bei einer so umfangreichen und mehrfachen Abdeckung noch, Bizeps Curls, Überzüge, Trizepsdrücken, Seitheben oder sonstiges machen?

Die 80 Kilo bekommst du auch mager in 6 Monaten drauf wenn du keine Zeit mit Überflüssigkeiten verschwendest und deine Nahrung entsprechend ist.

Cooler Übungsauswahl Würde aber noch Gewichtheberübungen wie Clean and Jerk oder Snatch ergänzen. Trainieren die gesamte Streckenkette. Mit denen verbesserst auch die nervale Ansteuerung bzw das sogenannte rate of force development

Padesch@ schick mir bitte mal deine Studien. Kann mir das nicht so recht vorstellen dass du iwahrscheinlich mit Studien zu tun hast. Du weißt ja nicht mal was ne Metaanalyse ist. Deine Beschreibungen zu möglichen Trainingsmethoden sind so schwammig u fernab jeglicher wissenschaftlicher Basis. Kurz um: Unglaublich

Gewichtheberübungen sind bei mir immer relativ fest im Plan. Aber wenn einigen würde ich doch empfehlen sich das mal von jemandem in nem Verein zeigen zu lassen. Nicht jeder ist Autodidakt.

Stimme ich dir grundsätzlich zu

Und zu Padesch abschließend: Ganz ehrlich, er schreibt die ganze Zeit von wegen Leute bildet euch, lest u vertraut auf Studien, hört nicht auf Broscience etc. ... Mag ja alles nicht so verkehrt sein. Selber schreibt er aber im Bereich Sport nur Broscience. Das Ganze hat mit Wissenschaft null am Hut. Selbiges gilt für Ha Themen (Da will ich mich übrigens nicht raus nehmen, schreib selbst viel Müll u Broscience im Ha Bereich, aber alles (oder vieles) was mit Sport- u Trainingswissenschaften zu tun hat bin ich bewandt, da es mein Tätigkeitsfeld ist...)

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [ru-power](#) on Fri, 19 Dec 2014 14:47:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich betone nochmal:

Es geht mir nicht drum den TE durch komplexe Trainingskonstrukte zu verwirren etc. Ich selbst trainiere fast nur mit Grundübungen (BD,Dips, OHP,KH,KB).

Das einzige was ich mit meinem Kram sagen will: Unnötige Übungen weglassen, sich auf die wichtigen konzentrieren und genug Essen. Und auf die Progression achten..

Btw weiß ich was ne Metaanalyse ist . Natürlich mag es so sein dass man bei einer gewissen Ausführung von Pause etc etwas besser aufbaut.. darum gings hier aber doch garnicht.

Meine Infos sind hauptsächlich von Fitnessexperts.

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [egal123](#) on Fri, 19 Dec 2014 14:57:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Fri, 19 December 2014 15:47Ich betone nochmal:

Es geht mir nicht drum den TE durch komplexe Trainingskonstrukte zu verwirren etc. Ich selbst trainiere fast nur mit Grundübungen (BD,Dips, OHP,KH,KB).

Das einzige was ich mit meinem Kram sagen will: Unnötige Übungen weglassen, sich auf die wichtigen konzentrieren und genug Essen. Und auf die Progression achten..

Btw weiß ich was ne Metaanalyse ist . Natürlich mag es so sein dass man bei einer gewissen Ausführung von Pause etc etwas besser aufbaut.. darum gings hier aber doch garnicht.

Meine Infos sind hauptsächlich von Fitnessexperts.

Schlichtweg: Broscience.

Na dann erklär mir wo das Problem an einer Metaanalyse liegen soll?!

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [Torch](#) on Fri, 19 Dec 2014 19:50:25 GMT

Sehr interessanter Thread,
da muss ich mich nach fast einem Jahrzehnt andauernder Abstinenz in diesem Forum auch einmal wieder kurz zu Wort melden. Ich habe Finasterid fast 10 Jahre lang eingenommen (seit März 2005) und habe mich nun nach langem innerlichen Hin und Her dazu entschlossen es, aufgrund teilweise gravierender Nebenwirkungen, endgültig abzusetzen. Bei mir hat Finasterid only was die Haare anbelangt wunderbar gewirkt, eine mittelschwere bis schwere AGA wurde fast 10 Jahre lang annähernd vollständig aufgehalten, übrigens auch und insbesondere im Frontbereich und den GHE.

Nun aber zum eigentlichem Thema des Threads, Auswirkungen von Finasterid auf den Muskelaufbau. Vorab einige Hintergrundinformationen zu meiner Person:

Ich betreibe nunmehr seit ca. 15 Jahren relativ intensiv Kraftsport (2-4x die Woche). Ich muss dazu sagen, dass ich in diesen 15 Jahren niemals zu Steroiden gegriffen habe, und dies auch für die Zukunft kategorisch ausschließen kann. Die gängigen Supplemente wie Arginin, Kreatin etc. pp. werden aber natürlich fleißig genutzt. Für einen Natural-Athleten sind meine Kraftleistungen ganz ok, nichts weltbewegendes dabei, bei den "großen 3" bin ich aber immerhin jeweils im dreistelligen Kilobereich, beim BKD liegt die Maximalleistung bei 125 kg. Ich bin 1,83 cm groß und wiege derzeit 86 kg, bei einem KF Anteil von rund 15%-16%. Ich bin definitiv eher ein Hardgainer, früher habe ich Leichtathletik als Leistungssport betrieben und war im Alter von 16/17 in der deutschen "Spitze" über die 1500 und 3000 m. Zu diesen Zeiten habe ich bei gleicher Körpergröße ca. 63 kg gewogen. Bis zum Frühjahr 2005 (Beginn der Fin-Einnahme) konnte ich durch Krafttraining rund 12 kg an nahezu fettfreier Muskelmasse zulegen (KF Anteil stieg von 6% auf ca. 10% an). Startgewicht waren also ca. 74-75 kg.

Unter Finasterid habe ich in den letzten Jahren noch einmal rund 11 kg zugelegt (maximales Gewicht war vor 2-3 Jahren sogar einmal 94 kg), leider ist der Großteil des Gewichts Fett, welches sich insbesondere im Bauchbereich angesiedelt hat. Ich ernähre mich seit 1,5 Jahren ziemlich sauber, ich würde meine Ernährung als "Paleo-orientiert" beschreiben. 1 "Cheatday" die Woche, ansonsten wird der Ernährungsplan sauber durchgezogen, zudem 2 Kardioeinheiten die Woche....Trotz allem will der Fettanteil, auch in Diätphasen, nicht kleiner werden, hier und da gibt es kurzfristig einmal kleine Erfolge, aber im großen und ganzen scheint es für mich fast unmöglich zu sein abzunehmen.

Der Muskelaufbau ist trotz vielfältiger Versuche neue Reize zu setzen etc. pp. seit der Finasterideinnahme irgendwie zum Erliegen gekommen. Ich persönlich kann schlechte Ernährung und unzureichendes Training als Gründe für meinen Stillstand eigentlich ausschließen, Verbesserungsmöglichkeiten gibt es immer, dessen bin ich mir bewusst, trotzdem habe ich vor Finasterid anders aufgebaut. Mein Training war damals eine Katastrophe und meine Ernährung absolut unterirdisch, von den wöchentlichen Sauf-Eskapaden in meiner Studentenzeit einmal ganz zu schweigen, trotzdem waren relativ schnell Erfolge sichtbar....Unter Finasterid sind meine Muskeln schwammiger geworden, meine früher sehr ausgeprägte Unterarmmuskulatur hat in den letzten Jahren stark abgenommen, irgendwie sind die Auswirkungen einer Finasterid-Therapie auf die Körperzusammensetzung schwer zu beschreiben, aber sie sind definitiv da....Ich kann nur sagen, dass mein Körper im Laufe der letzten 6-7 Jahre irgendwie abgebaut hat, und das trotz weitaus besserem Training und wesentlich besserer Ernährung.

Wenn man mich persönlich also fragen würde ob Finasterid den Muskelaufbau stört oder negativ beeinflusst so wäre meine Antwort ein klares "Ja". Der ein oder andere wird jetzt an dieser Stelle den Kopf schütteln und wird behaupten, dass eine negative Beeinflussung des Muskelaufbaus unter Fin ausgeschlossen ist, da es doch das Testosteron um ca. 10-15% erhöht und zudem das geblockte DHT in den Muskelzellen selber keine Rolle spielt, da hier ausschließlich Testosteron das wirksame Androgen darstellt. Vorab, ich bin weder Mediziner noch in irgendeiner Weise biochemisch oder pharmazeutisch sonderlich versiert, trotzdem habe ich insbesondere durch das interessierte Mitlesen in den amerikanischen Alopezieforen im letzten Jahr einige interessante Mosaikstücke sammeln können, die zumindest für mich eine mögliche Erklärung für die bei mir beobachteten Auswirkungen bieten.

Folgende Punkte scheinen für mich für die negative Beeinflussung des Muskelaufbaus unter Fin relevant:

1) Die Hemmung von nahezu 70% des DHT-Spiegels ist für sich alleine genommen schon eine komplette Katastrophe. DHT ist in keinster Weise ein überflüssiges Hormon, es ist vielmehr elementar für Regeneration, Kraftentwicklung, psychisches Wohlbefinden etc. pp....Es gibt gar einige Andrologen die behaupten, die wichtigste Eigenschaft von Testosteron sei seine Fähigkeit zu DHT zu konvertieren. Bin mir nicht sicher, ob ich das so unterschreiben würde, aber Fakt ist, dass DHT in sämtlichen Organen und nahezu allen Zellen des Körpers das wirksame Androgen ist, mit Ausnahme der Muskelzellen. Auch wenn DHT in den Muskelzellen selber nicht aktiv ist, so gibt es Hinweise darauf, dass Testosteron ohne oder mit weniger DHT an Effektivität verliert. Einerseits berichten viele Bodybuilder von geringeren Erfolgen während einer Kur wenn diese zusätzlich einen Alpha5-Reduktase-Hemmer wie Finasterid benutzen. Zudem gibt es aus den USA eine sehr erhellende Studie zum Thema Finasterid und Muskelwachstum. Hier wurden im Rahmen der Studie Collegestudenten in verschiedene Gruppen eingeteilt: Über einen Zeitraum von knapp 5 Monaten nahmen die verschiedenen Gruppen einerseits Finasterid in der Dosierung 1 mg pro Tag ein oder ein Placebo, zudem bekamen sie unterschiedlich hohe Steroiddosen bis zu 600 mg Testosteron die Woche. Laut Ergebnis der Studie gab es zwischen den Finasterid und den Placebogruppen eine durchschnittliche Abweichung von aufgebauter Muskelmasse von ca. 0,8 kg. Die Autoren der Studie sahen hierin den Beweis, dass es keine signifikanten Abweichungen im Aufbau fettfreier Muskelmasse bei der Einnahme eines Alpha5-Reduktase Hemmers gebe.

Ich halte diese Schlussfolgerung aus 2 Gründen für zumindest zweifelhaft:

Zum einen ist es sehr interessant, dass bei allen 3 Vergleichsgruppen die Probanden der Placebogruppen in 5 Monaten im Schnitt 0,8 kg mehr an Muskelmasse gewonnen hatten (reiner Zufall? wohl eher nicht). 0.8 kg Muskelmasse mutet auf den ersten Blick nicht viel an, rechnet man diese 0,8 kg aber auf 1 Jahr hoch so liegt die Abweichung im Zweifel schon bei fast 2kg....Bei einer theoretischen Hochrechnung über 3 Jahre läge die Differenz schon bei stattlichen 6 kg....Hier würde wahrscheinlich niemand mehr von einer vernachlässigbaren Abweichung sprechen.

Zum anderen wurde die Studie mit Steroiden durchgeführt, die Probanden hatten also allesamt Testosteron im Überfluss in ihren Adern....Die Studie erhebt also eine Situation eines absoluten Testosteronüberflusses zur Regel oder zum Normalzustand unter Finasteridtherapie. Ich hätte es wesentlich interessanter gefunden, eine Placebogruppe und eine Fingruppe ohne zusätzliche

Gabe von Steroiden miteinander zu vergleichen. Ich bin überzeugt, das hier gerade bei Langzeitanwendern von Finasterid eine sehr interessante Abweichung vorzufinden wäre: Die Erklärung für diese Vermutung führt mich zum 2. Punkt:

2) Die Einnahme von Finasterid führt zumindest in den ersten Monaten zu einem Ansteigen des Gesamt-Testosterons von ca 10-15%. Das ist relativ unbestritten und Merck und die von der Pharmaindustrie gesponserten Mediziner wurden auch nicht müde diesen Umstand immer wieder zu publizieren bzw. auf diesen hinzuweisen. Gesamt-Testosteron ist natürlich eine tolle Sache, allerdings ist dieser Wert für den Körper, die Muskeln und das Wohlbefinden grundsätzlich eher irrelevant. Viel wichtiger ist das sog. freie (bioverfügbare) Testosteron. Und genau dieses freie Testosteron wird durch die Einnahme von Finasterid signifikant gesenkt. Es gibt hierzu Studien, die diese Wirkung bei Langzeitanwendung eines Alpha5-Reduktase Hemmers belegen. Und auch meine freien Testosteronwerte waren unter Fin am unteren Rand der Skala bzw. einmal habe ich den unteren Grenzwert sogar unterboten, bei hohem Gesamt-Testosteron wohlgermerkt. Ich hatte unter Finasterid den freien Testosteronwertes eines 70 jährigen. Auf ein Auto übertragen könnten man die Auswirkungen einer Fintherapie auf den Testosteronspiegel folgendermaßen veranschaulichen: Man hat zwar einen volleren Tank, aber dank defekter Einspritzpumpe kommt zu wenig Benzin beim Motor an. Es wird vermutet, dass diese Diskrepanz zwischen Gesamt-Testosteron und freiem Testosteron an der Bindung des Testos an SHBG liegt. SHBG bindet normalerweise primär DHT, liegt aber weniger DHT im Kreislauf vor, so bindet es an das Hormon das von der Struktur dem DHT am ähnlichsten ist: Testosteron. Bedenkt man also, dass es unter Fintherapie eher zu einem Testosteronmangel als zu einem Überschuss kommt, so ist die Annahme, dass die Studie bei Verzicht auf Steroidgaben zu einem anderen Ergebnis gekommen wäre nicht ganz fernliegend.

Festzuhalten bleibt also zunächst, dass DHT an sich schon sehr wichtig für den Muskelaufbau ist, die genaue Wirkung hierbei ist unbekannt, möglicherweise ist die bessere Kraftentwicklung unter normalen DHT-Werten und der hiermit verbundenen stärkeren Stimulierung des ZNS ein Grund. Zudem kommt es unter Finasterid Einnahme schnell zu einem Testosteronmangel (freies Testosteron). Zu allem Überfluss hat die Fin-Einnahme aber noch einen dritten schwerwiegenden Haken:

3) DHT wirkt als natürlicher Aromatasehemmer, es blockiert die Umwandlung von Testosteron zu Östrogen auf 3 verschiedenen Ebenen. Unter Finasterid steigt der Östradiol-Wert um ca. 15 % an. Östradiol ist für die wunderschönen Fetteinlagerungen zumindest zu großen Teilen mitverantwortlich. Meine Östradiolwerte waren während der Finasterid-Einnahme knapp unterhalb des oberen Grenzwertes. Als 32 jähriger Mann, der 4-6x die Woche Krafttraining und Cardiotraining macht und sich zudem sauber ernährt, Hormonwerte eines übergewichtigen 70 Jährigen zu haben ist irgendwie unschön. Ich vermute, dass die Östradiolwerte im Laufe der Jahre um einiges höher steigen als die von Merck genannten 15%. Für schnellen Muskelaufbau ist ein zuviel an Östradiol natürlich auch nicht gerade förderlich.

Senkung des DHT-Spiegels, Minderung des freien Testosterons und Ansteigen des Östradiolspiegels sind für mich die 3 Hauptgründe für die mangelnde muskuläre Weiterentwicklung der letzten Jahre. Man sollte sich bei Einnahme von Finasterid zudem klarmachen, dass die Verschiebungen des Hormonhaushaltes keinesfalls bei den genannten Hormonen Halt macht. Unmittelbar und mittelbar ist das Enzym Alpha5-Reduktase z.B. an der Bildung von bis zu 15 Neurosteroiden beteiligt. Auf wievielen Ebenen dieses Medikament

Unordnung in den Hormonhaushalt bringt kommt jetzt im Laufe der Jahre erst nach und nach ans Licht. Eines ist ganz sicher: Die von Merck aufgemachte Gleichung 70% DHT Senkung ergibt 15% mehr Testosteron und 15% mehr Östradiol + weniger Haarausfall hat zwar den Vorteil schön einfach zu sein, geht an der Realität aber schwer vorbei. In Wirklichkeit würde die genannte Gleichung im Zweifel eine gesamte Tafel füllen, aber das ist ein anderes Thema.

So jetzt habt ihr's geschafft, just my 2 cents wie man so schön sagt

Viele Grüße

Torch

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [Yes No](#) on Fri, 19 Dec 2014 21:34:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der eine reagiert so, der andere so. Wahrscheinlich gibt doch nur die Genetik den Ausschlag. Ich weiß nur, dass ich kein Problem mit Verfettung habe, trotz sehr langer (Finasterid-) Einnahme (angefangen noch zu Zeiten der DM, wahrscheinlich noch vor der Jahrtausendwende). Null Fett angesammelt (gesamte Zeit unter Training natürlich). Glück gehabt. Hätte ich nur so ein Glück in anderen Bereichen - naja.

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 19 Dec 2014 23:12:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ru-power schrieb am Fri, 19 December 2014 15:47Ich betone nochmal:

Es geht mir nicht drum den TE durch komplexe Trainingskonstrukte zu verwirren etc. Ich selbst trainiere fast nur mit Grundübungen (BD,Dips, OHP,KH,KB).

Das einzige was ich mit meinem Kram sagen will: Unnötige Übungen weglassen, sich auf die wichtigen konzentrieren und genug Essen. Und auf die Progression achten..

Btw weiß ich was ne Metaanalyse ist . Natürlich mag es so sein dass man bei einer gewissen Ausführung von Pause etc etwas besser aufbaut.. darum gings hier aber doch garnicht.

Meine Infos sind hauptsächlich von Fitnessexperts.

Danke, keine Sorge, Grundlegend hab ich eh schon Wissen/Ahnung und kann das soweit schon

rausfiltern was relevant ist. Außerdem hab ich begonnen die Seite Fitnessexperts durchzuforschen und das ist richtig gut strukturiert und ohne Bullshit

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)
Posted by [REMOLAN](#) on Fri, 19 Dec 2014 23:30:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Torch a also die Tendenz zu Verfettung kommt höchstwahrscheinlich erst von Östradiolanstieg und in zweiter Linie vom sinkenden Testosteron nach mehreren Wochen/Monaten (Fin erhöht zuerst freies T, das sinkt aber bald).
Ich weiß nicht.. ich war immer schlank/ sehnig (skinny) und auch durch den moderaten Muskelzuwachs von ca. 10kg bei mir im letzten Jahr kam fast kein Fett dazu.
Ab Juni wo ich wieder mit Fin begann, merkte ich manchmal im Gesicht und am Bauch so eine minimale Verweichung was ich davor nie hatte. Bei manchen kommts nur am Bauch, manche kriegen leichte Bitch tits, oder ein Mopsgesicht.

Außerdem war oft die Fähigkeit futsch, bei "ich kann nicht mehr" doch noch eine Wiederholung rauszukämpfen (ganz beliebt bei der Schulter-Militärpresse zB).

Die Auswirkung von Fin auf Trainingverhalten und/oder Aufbau mag gering sein, aber zu vernachlässigen ist sie auf lange Sicht eher nicht bei den Meisten denke ich- so wie du das Bsp. über die Jahre bringst wie sich die Einbußungen "summieren" könnten.

Allerdings gibts im Amiforum einen Typen, der unter Fin extrem aufgebaut und definiert hat... genauso komplex wie ob Fin nun gegen HA hilft, impotent macht, oder HA schlimmer macht oder was auch immer

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 23 Dec 2014 16:16:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn man sich radikal genug ernährt und mit Gewalt zwingt aufzubauen und dann zu definieren mag das auch unter Fin funktionieren.
Kriegen Frauen mit ihren Hormonen ja auch hin wenn es sein muss...heißt aber nicht, dass Fin auch bei diesen Leuten keinen massiven Einfluss hat.
Ich wurde unter Fin extrem wässrig und speckig.

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)
Posted by [Schneeball](#) on Thu, 09 Jul 2015 12:32:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi...

Ich dachte ich häng mich einfach mal mit an den Thread mit dran.Die Bilder von dir Remolan sind ja doch ziehmlich gut.

Gibt's da eigentlich mal wieder paar neue?

Ich hatte so mit 20 Kraftsport gemacht,so ca.2 Jahre lang.War immer ne mords Quall.Alleine unten im Keller auf ner Handelbank.War damals aber doch schon was passiert.

Jedenfalls...bin Ich jetzt seid exakt 4 Monaten im Fitti angemeldet.

Leider habe ich vergessen vorher Photos zu machen...die ich reinstelle sind bestimmt schon 4 Jahre alt.Dünne Ärmchen,dünne Beinchen:-)

Also bis jetzt kann man sagen ich bin regelrecht explodiert...ich denk mal,wenn ich noch 4 Monate dranhänge,sollte ich wieder dort sein wo ich anfang 20 war(bin heut 33)

Jedenfalls hab ich an euch Profies mal ne Frage...Wenn ich dann meine Wunschfigur habe....habe ich aber auch keine Lust mehr 3 Stunden am Tag und 5 Tage die Woche mir im Fitti da den Arsch aufzureissen.

Zur zeit mache ich ja nur Aufbau...wie weit kann man denn mit dem Training runter gehen...damit man dann die Masse hält.

Besten dank

File Attachments

1) [994575_db6cb1.jpg](#), downloaded 175 times

Subject: Aw: 1 Jahr Kraftraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [Schneeball](#) on Thu, 09 Jul 2015 12:33:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [DSC00593.JPG](#), downloaded 168 times

Subject: Aw: 1 Jahr Kraftraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [Schneeball](#) on Thu, 09 Jul 2015 12:34:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [SDC11462.JPG](#), downloaded 80 times

Subject: Aw: 1 Jahr Kraftraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [Schneeball](#) on Thu, 09 Jul 2015 12:35:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [SDC11467.JPG](#), downloaded 92 times

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [ricc123](#) on Thu, 09 Jul 2015 12:41:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Für die untere Brust kann ich nur Dips mit schweren Gewichten (z.b. 5 x5) empfehlen.

Wie du ja schon weisst läuft die Definition zu 80% in der Küche. Wenn du weiter Masse aufbauen willst und dennoch definiert bleiben willst, bzw noch definierter werden willst würde ich mich auf jedenfall mal zum Thema Carb Cycling einlesen. Da muss man quasi auf fast nichts verzichten, sondern einfach nur richtig timen.

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [Schneeball](#) on Thu, 09 Jul 2015 12:57:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ricc123 schrieb am Thu, 09 July 2015 14:41Für die untere Brust kann ich nur Dips mit schweren Gewichten (z.b. 5 x5) empfehlen.

Wie du ja schon weisst läuft die Definition zu 80% in der Küche. Wenn du weiter Masse aufbauen willst und dennoch definiert bleiben willst, bzw noch definierter werden willst würde ich mich auf jedenfall mal zum Thema Carb Cycling einlesen. Da muss man quasi auf fast nichts verzichten, sondern einfach nur richtig timen.

Äh....nee

Ich hebe einfach artig meine Gewichte....so wie damals.Iss ja auch wieder was passiert.Trainiere nur Oberkörper,nochnichtmal Bauchmuskulator.Für Füße usw.

geh ich jeden Tag so ca.15 Minuten Joggen.

Für Brust mach ich Butterfly....was sind denn Dips und was heist 5x5???

Vielleicht les ich mir doch nochmal bisschen was an....

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [Knorkell](#) on Thu, 09 Jul 2015 13:42:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn ich mit "Fitnessexperten" rede rollen sich mir meistens die Zehennägel hoch.

Lies regelmäßig die Artikel auf T-Nation...da kommt alle mal mehr rum als bei den meisten Experten.

5x5 heißt 5 Wiederholungen mal 5 Sätze.
Kein Beintraining geht gar nicht. Joggen ist kein Kraftsport.

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)
Posted by [wirdhaarig](#) on Sat, 11 Jul 2015 14:26:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fussballer z.B. denken, dass man durch den Sport eine Beinübungsersatz hat

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)
Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 15 Jul 2015 21:30:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey!
Toller Fortschritt @schneeball!
Schön, dass es auch solche Fälle gibt. Ich kenn einige Leute, die seit JAHREN am selben Level kleben und das bei Kraftwerten wie 60kg Bankdrücken x8 oder so. Was die Statur betrifft auch. Das Schlimme ist nicht, dass sie sich nicht steigern, sondern, dass sie es wollen aber nicht schaffen, oder gar meinen sie werden besser, doch man sieht nichts davon.

Aber bau doch noch wenigstens Lungen mit Zusatzgewicht ein für die Beine. Das gibt dir noch zusätzlich Stabilität und Power. Zum Oberkörper sollte man auf jeden Fall auch die Beine mit Gewichten trainieren. Laufen, Sprinten etc. ist ein ganz anderer Trainingsreiz.

Für Information und Inspiration kann ich auf jeden Fall den Youtuber "Elliott Hulse" bzw "Strengthcamp" empfehlen. Ansonsten gibts bezüglich Ausführung von Übungen und möglichen Plänen mehr als genug Infos im Netz
Hier ein Beispiel: <https://www.youtube.com/watch?v=TiEZWzQnAw4> -Mich motiviert das dermaßen

Bei mir war es so, ich hab bis Mai 76-77 Kilo geschafft (seit Frühjahr schweres Kreuzheben und generell Schwerere Sätze eingebaut und viel mehr gegessen)
-Jetzt hatte ich eine Sportaufnahmeprüfung und hab überwiegend Ausdauersport, Turnen, etc. betrieben und wegen Verspannungen (Atemprobleme dadurch) und einer Verletzung am Ellenbogen 1,5 Monate kein ordentliches Krafttraining betrieben.
Für die Aufnahmeprüfung war es eh Sinnvoll (Leichtathletik), wieder etwas weniger zu wiegen und agiler zu sein.

Nun trainiere ich seit 2 Wochen wieder langsam rauf und bin auf 74 Kg, allerdings kommt mir vor, ich bin ein bisschen definierter, nur Masse ist in etwa wieder so wie vor einem halben Jahr.

Mache jetzt überwiegend klassisches ca. 12-10-8-6 Wdh.- Training mit einem 2er Split (grob

eingeteilt: Rücken, Brust, Bizeps / Beine, Schultern, Trizeps) und mache überall einen guten Aufwärmatz, um Verspannungen und Verletzungen zu vermeiden.

Anbei trotzdem noch ein Foto vom jetzt aktuellen Status.

Werde nächste Woche Rücken, Brust, Beine Fotos reinstellen und bei Fortschritt oder nach geraumer Zeit wieder posten.

Mein Ziel ist, stabil und ohne Verletzungen bis Weihnachten bei 80kg zu sein!

File Attachments

1) [DSC_0299.JPG](#), downloaded 53 times

Subject: Aw: 1 Jahr Krafttraining/Muskelaufbau (Fin &co beeinflusst?)

Posted by [Yes No](#) on Thu, 16 Jul 2015 07:22:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Wed, 15 July 2015 23:30

Anbei trotzdem noch ein Foto vom jetzt aktuellen Status.

Sieht gut aus bei dir.

Der Typ im Video dagegen sollte mehr Schultern trainieren, so sieht es unproportioniert aus.
