

---

Subject: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [OnkelDonald](#) on Mon, 19 Jun 2017 14:41:03 GMT

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

---

Hier mal eine ernstgemeinte Frage an alle Pumper,

ich war als Jugendlicher (16-19) ambitionierter Läufer (10 km Wettkämpfe) und auch entsprechendes Leichtgewicht: 180cm, 62 kg bei KFA immer unter 10%. "Viel dran" war an mir wahrlich nicht, aber da ich nebenbei auch Tennis, Fußball und etwas Fitness machte, profitierten v.a. die Oberschenkel davon, die bei mir überproportional schnell und gut wuchsen.

Sah gut aus, aber zu der Zeit scheuerten sie ständig aneinander und in dem Bereich "dazwischen" war ich (trotz natürlich optimaler Hygiene!) nur am Schwitzen (und es wurde dort immer wirklich sehr heiß). Hatte zwischen den Beinen (im Schritt) beim ganz normalen Sitzen im Alltag oft schon nach 10 Minuten alles nass (vom Schweiß, nicht was ihr jetzt denkt), klingt vielleicht lustig, war es aber nicht. Gar nicht. 1 Jahr hab ich das am Ende noch so mitgemacht, mich damals auch mehrfach ärztlich beraten lassen, da sagte man mal wieder, müsse ich das so hinnehmen.

Irgendwann war ich davon so genervt, das bestimmte wirklich 2 Jahre lang dominant mein Leben - ich konnte im Alltag alle 30 Minuten die Unterhose wechseln oder aber mit ner durchgeschwitzten, warmen Unterhose den Tag bestreiten (mal ganz abgesehen, dass ich mir regelmäßig nen Wolf lief, der sich schlimm entzündete, aber die Probleme mit dem Heißwerden und Schwitzen im Bereich da unten waren auch, wenn ich mir gerade keinen Wolf gelaufen hatte) ... also als ich gar nicht mehr weiterwusste, beschloss ich NUR AUS DIESEM GRUNDE mein Training radikal reduzieren bzw. aufzugeben: Ich stand also tatsächlich vor der Entscheidung "Weiter viel Sport, an dem ich viel Spaß hatte, ODER mir Lebensqualität zurückholen, indem diese Hitze im Schritt und das ständige Schwitzen weggehen".

ich entschied mich (aus damaliger Sicht alternativlos) für letzteres, so doof das klingt, und nach ca. 9 Monaten konsequenter Sportabstinenz hatte ich dann viiiiiiele cm Umfang an Muskelmasse an den Oberschenkeln verloren, und die Probleme waren ENDLICH weg - bis heute!

So bin ich über die Jahre zur Couch Potatoe geworden und damit wiederum total unzufrieden, merke ich auch insgesamt an meiner Leistungsfähigkeit, mir fehlt der Sport total. Damals 62 kg und KFA < 10%, heute 77 kg und KFA geschätzt irgendwo bei 28% oder sowas... Trotz 15 kg mehr Körpergewicht hab ich definitiv VIEL weniger Muskeln, auch an den Oberschenkeln.

Mein Ziel ist EIGENTLICH, wieder richtig durchtrainiert zu sein. Nicht runter auf 62 kg, sondern gern um die 75 bleiben, aber richtig Muskeln aufzubauen und definiert sein. Habe jetzt seit 2 Wochen ENDLICH wieder angefangen, jeden Tag etwas zu machen, ob nun Fitness oder Laufen - hab eben nur die Befürchtung, dass die Probleme (hoffnungslos zwischen den Beinen seine Hosen durchschwitzen (im Alltag, beim Sport wäre das ja noch normal) - diese Hitze kann auch einfach nicht gut für die Hoden sein, oder? - und wieder schlimm wund zu werden.

Ergo:

Ich möchte mit Vollgas trainieren, hab ein hohes Ziel vor Augen, ne richtige Transformation, und ziehe das auch schon 2 Wochen mit allerersten Mini-Erfolgen (mental und körperlich) durch.

Sport/Fitness ist einfach ne gute Sache! Wie kann ich dem aber vorbeugen, die  
Negativ-Erfahrungen von damals zu machen? Oder hat JEDER, der dicke Oberschenkelmuskeln  
hat, diese Probleme?

---