
Subject: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [AzHairStyles](#) on Mon, 11 Jun 2012 21:22:46 GMT

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

Nabend,

ich hoffe hier sind Pumper im Forum. Fin hemmt ja die DHT-Bildung. Spielt DHT eine wichtige Rolle für den Muskelaufbau? Habe verschiedenstes gehört, viele meinen ja, viele meinen nein, Testos als solches ist wichtig, bzw. normales Testos wird ja um 10% erhöht durch Fin -> könnte positiv sein. DHT ist aber auch der Gegenspieler von Östrogen oder? Dann hätte man ja nicht nur mehr Testos, sondern auch Östro, was auch beschissen ist! Habe keine Lust auf eine Gyno ("Bitchtitts"/Männerbrüste) oder größere Fettpolster!

Ich will meine Haare behalten (bitte schaut hier rein, wäre echt nett

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/21272/>) aber ich will auch mehr Muskeln aufbauen (finde meine Muskelmasse für Ende 17 echt gut, da geht aber deutlich mehr).

MfG

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 12 Jun 2012 00:39:35 GMT

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

Wer ordentlich Krafttraining macht und nicht ultraempfindlich auf Fin reagiert wird auch weiterhin problemlos einen guten Körper aufbauen können, haben hier im Forum mehr als genug Leute die einen sehr guten Körper haben. Außerdem wie du schon festgestellt hast besteht Testo nicht nur aus DHT. Was sollen denn die Bodybuilder sagen die große Dosen Fin schmeißen um den Testoschub der Roids auszugleichen damit sie keine Haare verlieren? Wobei ich mich nicht nach denen richten würde.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [humboldt](#) on Tue, 12 Jun 2012 09:40:34 GMT

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

Du brauchst bei deinem Status noch kein Fin! Warte erstmal ab..

Für Sport, Energie, Power ist Fin alles andere als zuträglich..Einen besseren Muskelaufbau gibt es -wenn überhaupt- nur am Anfang, weil mein da zwar einen etwas höheren T-Level hat, sich aber das T/E2-Verhältnis noch nicht so zum negativen gewandelt hat wie nach Jahren der Fin-Einnahme.

Nach einiger Zeit ist es nämlich schon deutlich schwerer, unter Fin fit zu bleiben und einen gut definierten Körper zu halten. Fett setzt leichter an trotz Sport und man fühlt sich oft müde und ausgepowert.

Fin ist ein Energie-Räuber, dessen muss man sich bewusst sein. Das bringt einfach der Wirkmechanismus so mit.

Aber muss jeder selber wissen..

Und dabei auf die Bodybuilder zu verweisen...der Vergleich hinkt. Die schmeißen sich ja auch noch andere Sachen ein, u.a. Aromatasehemmer.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 12 Jun 2012 12:37:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Siehe letzter Satz. haben trotzdem viele hier die nen sehr guten Körper unter jahrelanger Fin Einnahme bekommen haben. Und wieso ist Fin jetzt allgemein ein Energiekiller? Das wäre dann eine NW die nicht unbedingt auftreten muss.
Trotzdem stimme ich dir zu mit der Aussage, dass es für ihn zu früh ist.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!
Posted by [jo1983](#) on Tue, 12 Jun 2012 12:46:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich würde sagen, humboldt übertreibt ein wenig. verallgemeinerung als energiekiller hallte ich für höchste fragwürdig, da fehlen mir objektive belege und nicht subjektives empfinden.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 12 Jun 2012 13:41:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehm Fin zwar erst seit einigen Wochen habe aber gestern einen sportlichen Hochleistungstag hinter mich gebracht

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!
Posted by [humboldt](#) on Tue, 12 Jun 2012 14:50:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja wie gesagt..das muss jeder selber wissen. In meinem Freundeskreis nehmen einige Fin. Jeder von denen hat seit der Einnahme an Fett zugelegt, gerade an Brust, Bauch, Gesicht und Oberschenkeln. Und nicht nur etwas, sondern ordentlich! Obwohl das eigentlich alles Sportler sind.

Und die Fin-Müdigkeit bzw. Antriebslosigkeit ist ebenso aufgetreten.

Dass Fin ein Energie-Killer ist, ist ja nun wirklich nix neues. Das ist doch schon seit Jahrzehnten bekannt! Ich meine..das liegt doch auf der Hand: DHT ist das potenteste Androgen überhaupt.

Wenn man das hemmt, ist das so, als trommelt der rosa Duracell-Hase nur noch halb so stark.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 12 Jun 2012 15:02:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Seit Jahrzehnten ist es wohl eher nicht bekannt, denn seit Jahrzehnten gibt es das Zeug noch gar nicht. Und naja was man eben unter Sportler so versteht oder dafür hält ^^

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!
Posted by [derbrecher](#) on Tue, 12 Jun 2012 15:23:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hab unter fin definierte muskelmasse aufgebaut.
hab ca ein kfa von 7-8%.
also sollte kein problem sein.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 12 Jun 2012 16:04:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer 1 Mal die Woche 20 Minuten joggt und immer mal Liegestütze macht ist kein Sportler, möchte das keinem unterstellen aber viele gehen inflationär mit dem Begriff Sport um.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!
Posted by [Muad'Dib](#) on Tue, 12 Jun 2012 16:31:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

humboldt hat nicht ganz Unrecht. DHT ist als starkes Androgen ein sehr potenter Gegenspieler zu Östrogen und dessen Derivaten.

Wer jedoch auf seine Lebensweise achtet, wird davon nichts mitbekommen. Ernährt man sich jedoch in eine Richtung, die sich in einem höheren Östrogen-Spiegel niederschlagen können (viel gesättigte, tierische Fette als Beispiel), wird natürlich durch eine Verstärkung des "Verweiblichung-Effektes" erleben.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!
Posted by [humboldt](#) on Tue, 12 Jun 2012 16:33:10 GMT

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

Korkell schrieb am Tue, 12 June 2012 17:02 Seit Jahrzehnten ist es wohl eher nicht bekannt, denn seit Jahrzehnten gibt es das Zeug noch gar nicht.

Proscar?

Zitat:

Und naja was man eben unter Sportler so versteht oder dafür hält ^^ Ich sag ja, muss jeder selber wissen. Ich behaupte mal, dass Fin früher oder später bei jedem Brustgewebe wachsen lässt und das Körperfett übermäßig zunimmt. Muss ja keine Gyno sein (also diese spitzen Titten), auch ne Lipomastie sieht scheiße aus. Sport hin oder her, wenn sich der Hormonhaushalt signifikant umstellt, ist man auf verlorenem Posten.

Die meisten, die hier sagen, dass Fin keine Auswirkungen auf das Körperfett hat, nehmen es einfach noch nicht lange genug.

Auch die Leberwerte verschlechtern sich..gamma-gt und so. Aber viele Fin-User machen eben nicht regelmäßig entsprechende Blutbilder.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [Foxi](#) on Tue, 12 Jun 2012 16:42:28 GMT

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

Fin soll Testosteron um 10% anheben und Östrogen unberührt lassen heist es

ich glaub nicht an die Östrogen Theorie

Gyno usw. steht auch bei anderen Medikamenten im Beipackzettel das heist noch lange nicht das es Östrogeninduziert ist, das ist oft nur eine Nebenwirkung von Medikamenten!

muß mal nachgucken ich glaub das steht sogar bei Ibuprofen als NW im Beipackzettel und bei zig Blutdruckmitteln ebenfalls!

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [Haareweg](#) on Tue, 12 Jun 2012 17:30:37 GMT

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

Korkell schrieb am Tue, 12 June 2012 18:04 Wer 1 Mal die Woche 20 Minuten joggt und immer mal Liegestütze macht ist kein Sportler, möchte das keinem unterstellen aber viele gehen inflationär mit dem Begriff Sport um.

ich bin unter fin 2 mal die woche 10 km gelaufen + 2xfussballtraining, /spiel am wochenende + kraftsport betrieben. also in der woche so rund 5-6 die woche sport. trotzdem ist der brustbereich immer runder geworden. also ich hatte auf sowas kein bock mehr und hab den mist abgesetzt. im hüftbereich hatte ich aber keine probleme gehabt. war schon etwas komisch. alles durchtrainiert

und jeden muskel gesehen, bis auf diesen fettansatz im brustbereich.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [humboldt](#) on Tue, 12 Jun 2012 18:22:05 GMT

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

Haareweg schrieb am Tue, 12 June 2012 19:30war schon etwas komisch. alles durchtrainiert und jeden muskel gesehen, bis auf diesen fettansatz im brustbereich.

Mein Reden! Da kann man so viel Sport machen unter Fin, wie man will...

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [jo1983](#) on Tue, 12 Jun 2012 18:33:12 GMT

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

Also ich kann nur soviel sagen: Nehme Fin topisch, wirkt auch systemisch, mein DHT ist gem. Blutwerte sehr tief. Habe in den letzten Jahren Sport etwas vernachlässigt und KF von 22% gehabt. Habe vor ca. 4 Monaten wieder mit Krafttraining, Cardio und entsprechender Ernährung angefangen. Bin jetzt bei 13% KF. Aber immer noch für mich zu viel an Brust und Bauch (Brust kann evtl. auch eine leichte Gynäkomastie, wenn nur sehr leicht, mitgeschleppt aus Pubertät sein). Werde das Programm so weiter durchziehen und euch auf dem laufenden halten. Aber evtl hat Humboldt in sofern Recht, dass es Langzeitfolgen sind, aber auch hier, hochgradig individuell.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [AznHairStyles](#) on Tue, 12 Jun 2012 19:59:01 GMT

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

Warum kein Fin in meinem Status ? Ich will keine großen GHE bekommen. So wie es jetzt ist soll es bleiben, ist perfekt so. Keine juvenilen Ansätze, aber auch keine "runden" GHE sondern diese "dreieckigen" GHE, die auch relativ klein sind. Kann ich irgendwie dafür sorgen, dass die so bleiben ? Minox nur auf die GHE oder sowas z.B.

Und was Sport angeht, ich nehme es sehr ernst. Ich trainiere jeden zweiten Tag 60 Minuten mit schweren Gewichten, sehr hohe Intensität, kommt oft vor dass ich 4 Tage Muskelkater im Lat oder in der Bust habe (Split ist auf 4 Tage Pause ausgelegt). Würde also schon sagen dass ich sportlich bin. Ernährung stimmt auch, bis auf ein paar kleine Sünden ab und zu. Dennoch habe ich Angst, dass der Muskelaufbau durch Fin erschwert wird...

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [knopper22](#) on Wed, 13 Jun 2012 11:58:50 GMT

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

jo1983 schrieb am Tue, 12 June 2012 20:33Also ich kann nur soviel sagen: Nehme Fin topisch, wirkt auch systemisch, mein DHT ist gem. Blutwerte sehr tief.

...

hmm ach doch so einen großen Effekt?
Wo ist denn dein DHT niedrig? Direkt im Blut? Hast du es bestimmen lassen?

Weiß nicht warum die Meinungen da so auseinander gehen, die einen sagen, topisch bringt gar nix, und dann wieder welche die die vollen NW's haben und auch Serum-DHT sehr niedrig wie bei Oral eben.
Warum ist das so?

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 13 Jun 2012 12:13:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man könnte vermuten dass das Serum-DHT bei manchen Personen von vorn herein niedrig ist. Bei 0,1 mg topisch kann ich mir beim besten Willen nicht vorstellen dass dies solche Auswirkungen auf den Serum-DHT-Spiegel hat. Und da sich der Haarstatus auch in diesem Fall weiterhin verschlechtert könnte ich mir gut vorstellen das keinerlei Wirkung vorhanden ist!

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!
Posted by [Jürgen87](#) on Sat, 16 Jun 2012 12:24:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

AznHairStyles schrieb am Tue, 12 June 2012 21:59Warum kein Fin in meinem Status ? Ich will keine großen GHE bekommen. So wie es jetzt ist soll es bleiben, ist perfekt so. Keine juvenilen Ansätze, aber auch keine "runden" GHE sondern diese "dreieckigen" GHE, die auch relativ klein sind. Kann ich irgendwie dafür sorgen, dass die so bleiben ? Minox nur auf die GHE oder sowas z.B.

Und was Sport angeht, ich nehme es sehr ernst. Ich trainiere jeden zweiten Tag 60 Minuten mit schweren Gewichten, sehr hohe Intensität, kommt oft vor dass ich 4 Tage Muskelkater im Lat oder in der Bust habe (Split ist auf 4 Tage Pause ausgelegt). Würde also schon sagen dass ich sportlich bin. Ernährung stimmt auch, bis auf ein paar kleine Sünden ab und zu. Dennoch habe ich Angst, dass der Muskelaufbau durch Fin erschwert wird...

Muskelkater hat man wenn man neu anfängt zu trainieren, danach sollte man es vermeiden, wenn man es mal übertreibt kann man schon mal den Tag danach Muskelkater haben, das ist nicht allzu schlimm, aber 4 Tage sind nicht normal und kontraproduktiv.

Und eine Stunde mit schweren Gewichten trainieren hört sich eher subjektiv an, dann gehst du

wohl eher auf Quantität statt Kraft. Die meisten Standardübungen sind auf 6-12 Wiederholungen angelegt und das in 3 Intervallen,. Schafft man locker mehr ist das Gewicht zu niedrig.

Ich bin relativ "Stabil" gebaut und trainiere 3 mal die Woche 20-30 Minuten Kraft, das allerdings ohne "Satzpausen", und Hantelrumschrauberei (habe sämtliche Gewichte die ich brauche auf verschiedenen Hanteln, somit gleich einsetzbar)

Wenn die Kraft nachlässt höre ich auf, wenn ich dann ne Stunde später etwas!! Probleme habe nen Glas zu heben(Muskelnzittern etc) , weiß ich dass das Training in Ordnung war

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 16 Jun 2012 13:56:41 GMT

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

Selten so viel Unsinn gehört wie von Jürgen87.

Man bekommt immer dann einen Muskelkater wenn der Muskel einem neuen reiz ausgesetzt wird, das heißt bei höherem Gewicht, neuen Übungen oder auch einem neuen Trainingsplan.

Kraft trainiert man in Maximalkraftphasen (3-5 Wiederholungen pro Satz bei entsprechend hohem Gewicht 80-90%) und Muskelaufbau trainiert man in Hypertrophiephasen (6- maximal 15 Wiederholungen bei entsprechend hohem Gewicht 60-80%). Generell wird gesagt, dass ein Hobbysportler ne dreiviertel Stunde bis zu 1 1/2 Stunden trainieren soll, hängt dann eben von der Zielsetzung (Kraft, Masse, Kraftausdauer) und dem individuellen Plan aus. Wer Maximalkraft trainiert ist oft schon nach 30 Minuten durch weil man sich auf Grundübungen konzentriert (Kreuzheben, Bankdrücken, Kniebeugen, Rudern, Schulterdrücken, Klimmzüge, Dips) und diese trainiert man in einem Split und nicht an einem Tag also in einem 2er, 3er, 4er oder sogar 5er Split (2-5 mal die Woche) das ist alles im völlig regulärem Rahmen...so einen Unsinn wie der in dem Beitrag über mir kann man vermutlich nur verzapfen in dem man seine Informationen von Seiten wie Mens Health bezieht...

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [knopper22](#) on Sat, 16 Jun 2012 14:02:07 GMT

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

Also weiß nicht was diese ganzen langen Zeitangaben sollen.

machen jetzt fast jeden Tag so rund 60+45+45 Liegestütze (mit kleinen pausen dazwischen) und jeden 2. Tag so ca. 150 Situps.

Das dauert aber keine Stunde, noch nicht mal ne halbe, sondern maximal 10-15 min, und ich muss sagen es hat sich auch schon was aufgebaut, was ja auch logisch ist. Würde auch schon drauf angesprochen, was will man mehr?

Auch mit der ganzen Ernährung und das es dann irgendwann nicht weiter geht mit dem Muskelaufbau.... alles totaler Quatsch und Unfug. Esse ganz normal wie immer und es baut sich was auf.

Das Problem ist die meisten machen daraus ne Wissenschaft und übertreibens, grade auch mit

de Ernährung....

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 16 Jun 2012 14:58:27 GMT

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

Dann poste mal Bilder und Beweis was du für nen Superkörper hast. Das was du da machst führt nur zum Aufbau wenn man blutige Anfänger ist, mit diesen Wiederholungszahlen baust du nicht mehr auf du baust höchstens ab. Google mal den Begriff Kraftausdauer, 150 Liegestütze in einem oder ein paar Sätzen haben eher die Funktion wie Radfahren oder Joggen aber mit Muskel oder gar Kraftaufbau hat das nichts zu tun. Man müsste sich nur mal ein bisschen einlesen statt drauf loszureden. Entschuldigung wenn ich hier etwas unfreundlich überkomme aber Leute die Unsinn über Kraftsport verbreiten gehen mir seit Jahren tierisch auf die Nerven.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [Haareweg](#) on Sat, 16 Jun 2012 15:09:54 GMT

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

knopper22 schrieb am Sat, 16 June 2012 16:02 Also weiß nicht was diese ganzen langen Zeitangaben sollen.
machen jetzt fast jeden Tag so rund 60+45+45 Liegestütze (mit kleinen pausen dazwischen) und jeden 2. Tag so ca. 150 Situps.

wenn man so aussehen will, wie ein durchtrainierter fussballspieler (z.B. schweinsteiger) ist das vielleicht ausreichend.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 16 Jun 2012 15:10:59 GMT

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

Haareweg schrieb am Sat, 16 June 2012 17:09 knopper22 schrieb am Sat, 16 June 2012 16:02 Also weiß nicht was diese ganzen langen Zeitangaben sollen.
machen jetzt fast jeden Tag so rund 60+45+45 Liegestütze (mit kleinen pausen dazwischen) und jeden 2. Tag so ca. 150 Situps.

wenn man so aussehen will wie ein durchtrainierter fussballspieler (z.B. schweinsteiger) ist das vielleicht ausreichend.

Höchstens ja. Eher David Beckham...

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [Jürgen87](#) on Sat, 16 Jun 2012 18:47:22 GMT

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

Korkell schrieb am Sat, 16 June 2012 15:56 Selten so viel Unsinn gehört wie von Jürgen87. Man bekommt immer dann einen Muskelkater wenn der Muskel einem neuen reiz ausgesetzt wird, das heißt bei höherem Gewicht, neuen Übungen oder auch einem neuen Trainingsplan.

Kraft trainiert man in Maximalkraftphasen (3-5 Wiederholungen pro Satz bei entsprechend hohem Gewicht 80-90%) und Muskelaufbau trainiert man in Hypertrophiephasen (6- maximal 15 Wiederholungen bei entsprechend hohem Gewicht 60-80%). Generell wird gesagt, dass ein Hobbysportler ne dreiviertel Stunde bis zu 1 1/2 Stunden trainieren soll, hängt dann eben von der Zielsetzung (Kraft, Masse, Kraftausdauer) und dem individuellen Plan aus. Wer Maximalkraft trainiert ist oft schon nach 30 Minuten durch weil man sich auf Grundübungen konzentriert (Kreuzheben, Bankdrücken, Kniebeugen, Rudern, Schulterdrücken, Klimmzüge, Dips) und diese trainiert man in einem Split und nicht an einem Tag also in einem 2er, 3er, 4er oder sogar 5er Split (2-5 mal die Woche) das ist alles im völlig regulärem Rahmen...so einen Unsinn wie der in dem Beitrag über mir kann man vermutlich nur verzapfen in dem man seine Informationen von Seiten wie Mens Health bezieht...

Muskelkater ist kontraproduktiv, vielleicht googlest du mal- brauchst ja nicht auf MH gehen, oder hörst mal auf deinen Anabolika verseuchtem Trainer die Scheiße zu glauben die er verzapft. Wenn ich wie ein Kranker trainiere habe ich auch Muskelkater- nur dann- und kann dann mehrere Tage nicht trainieren, einem Kollegen ist mal ein Muskel gerissen, er war auch einer von der Fraktion - Muskelkater voll okay. Im Endeffekt war dann fertig mit Muskeltraining da er die verordneten Pausen immer wieder unterbrochen hat, heute ist er ein Lauch.

Aber gut jeder hat seine Meinung. Bild gibt es übrigens aus Prinzip nicht, das habe ich weder bei den Haarthemen als auch sonst nicht gepostet.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 16 Jun 2012 18:58:15 GMT

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

Ein Muskel gerissen, genial. Ich zitiere mal Wiki: "Heute nimmt man an, dass wie Beobachtungen zeigen durch Überlastung kleine Risse (Mikrotraumata) in den Z-Scheiben im Muskelgewebe auftreten. Diese sind gewissermaßen die äußeren Abgrenzungen kleiner Abschnitte innerhalb der Muskelfibrille. Die Entzündungen, die durch die Risse entstehen, führen durch Eindringen von Wasser (es bilden sich Ödeme) zum Anschwellen des Muskels; dies führt zu den hier thematisierten Dehnungsschmerzen. Diese stellen sich jedoch erst nach etwa 12 bis 24 Stunden ein, wenn die bei den Mikrorissen entstandenen Abfallprodukte aus dem Muskel befördert werden und dort mit den Nervenzellen in Kontakt kommen."

Behandelt wird das ganze durch abwarten oder durch Dehnen. Ein Muskel reißt auch völlig unabhängig von einem Muskelkater.

Übrigens trainiere ich seit 5 Jahren nicht mehr in einem Fitnessstudio, ich trainiere zuhause mit Turnübungen, Kettlebells, Ringen, Sandsäcken und betreibe 3-4 mal die Woche Kampfsport, das hat alles nicht viel mit deinem Vorurteilbild von nem Deppen zu tun der auf seinen

Sterotrainer hört, von denen es in großen Studios eh kaum noch welche gibt weil Ketten ganz andere Prioritäten bezüglich des Klientels setzen. Aber urteile nur über mich ohne mich zu kennen.

Wenn Muskelkater so schädlich ist frage ich mich wie ich seit ich 14 war (unter 60 Kilo) bis heute so relativ viele Muskeln (90 Kilo) aufbauen konnte und das obwohl ich so alle 2-3 Wochen mal nen Muskelkater habe und noch nicht mal Bodybuilding betreibe....merkwürdig.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [Jürgen87](#) on Sat, 16 Jun 2012 18:59:58 GMT

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

Ist im Prinzip die gleiche Diskussion wie mit Finasterid - der eine schwört darauf - der andere schwört auf was anderes - erlaubt ist was hilft und einem nicht schadet. Ich möchte mich in einem Haarausfallforum nicht über sowas streiten, wir haben alle dasselbe Problem.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [knopper22](#) on Sat, 16 Jun 2012 20:22:45 GMT

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

ja wie gesagt vieles ist übertrieben.

Meine ja auch grade das mit der Ernährung.

Wenn der Körper Muskeln aufbauen will nimmt er es sich schon, soviel steht fest. Man muss nicht ewig und 3 Tage voll ranklotzen, soviel Zeit hätt ich gar nicht

Bisschen was für die Bewegung reicht, und... auch für die Frauen

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [schutzgeist](#) on Fri, 22 Jun 2012 07:33:31 GMT

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

Quatsch:-)

Ich nehme FIN seit 8 Jahren. und habe vor 3Jahren mit Fitness begonnen.

Ich bin kein 24/7/360 pumper, konnte aber trotzdem mit kleineren Workout erfolge erzielen..

Keine Ahnung wo ihr immer diesen Quatsch her hollt.

Brosec ist auch nicht schlecht unterwegs.

Anbei nen bild von mir was mal nen fortschritt dokumentiert. 6 Monate Fitness 2/3 Tage die Woche 1-2 Std. 24 Jahre

Nicht um anzugeben sondern mit Bildern zubeweisen. FIN, auch nach langzeiteinnahme, haben keinen Einfluss beim aufbau.

File Attachments

1) [IMG_0303.JPG](#), downloaded 389 times



2) [IMG_0304.jpg](#), downloaded 391 times



Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 22 Jun 2012 08:09:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naaa da sieht man aber einen leichten BRUSTANSATZ, hoffentlich keine Gyno und die Vaskularität war doch vor Fin auch garantiert besser
Kleiner Scherz^^

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Fri, 22 Jun 2012 08:20:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sorry ich sehe keinen Brustansatz.
flacher gehts wohl nicht.
bleiben wir bei der Wahrheit. ? ??

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [schutzgeist](#) on Fri, 22 Jun 2012 09:01:54 GMT

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

Korkell schrieb am Fri, 22 June 2012 10:09Naaa da sieht man aber einen leichten BRUSTANSATZ, hoffentlich keine Gyno und die Vaskularität war doch vor FIn auch garantiert besser
Kleiner Scherz^^

haha das nennt man muskeltitten

neee ich glaub das ist einfach mein körperfettanteil, ich bin faul beim diäten

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [schutzgeist](#) on Fri, 22 Jun 2012 09:15:06 GMT

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

Korkell schrieb am Sat, 16 June 2012 20:58Ein Muskel gerissen, genial. Ich zitiere mal Wiki:
"Heute nimmt man an, dass wie Beobachtungen zeigen durch Überlastung kleine Risse (Mikrotraumata) in den Z-Scheiben im Muskelgewebe auftreten. Diese sind gewissermaßen die äußeren Abgrenzungen kleiner Abschnitte innerhalb der Muskelfibrille. Die Entzündungen, die durch die Risse entstehen, führen durch Eindringen von Wasser (es bilden sich Ödeme) zum Anschwellen des Muskels; dies führt zu den hier thematisierten Dehnungsschmerzen. Diese stellen sich jedoch erst nach etwa 12 bis 24 Stunden ein, wenn die bei den Mikrorissen entstandenen Abfallprodukte aus dem Muskel befördert werden und dort mit den Nervenzellen in Kontakt kommen."

Behandelt wird das ganze durch abwarten oder durch Dehnen. Ein Muskel reißt auch völlig unabhängig von einem Muskelkater.

Übrigens trainiere ich seit 5 Jahren nicht mehr in einem Fitnessstudio, ich trainiere zuhause mit Turnübungen, Kettlebells, Ringen, Sandsäcken und betreibe 3-4 mal die Woche Kampfsport, das hat alles nicht viel mit deinem Vorurteilbild von nem Deppen zu tun der auf seinen Sterotrainer hört, von denen es in großen Studios eh kaum noch welche gibt weil Ketten ganz andere Prioritäten bezüglich des Klientels setzen. Aber urteile nur über mich ohne mich zu kennen.

Wenn Muskelkater so schädlich ist frage ich mich wie ich seit ich 14 war (unter 60 Kilo) bis heute so relativ viele Muskeln (90 Kilo) aufbauen konnte und das obwohl ich so alle 2-3 Wochen mal nen Muskelkater habe und noch nicht mal Bodybuilding betreibe....merkwürdig.

hier hats ja doch eineige die sich mit BB auskennen ist zwar Off-topic, aber nicht ohne grund heisst es: no pain no gain.

Der gute arni war es der sagte, gerade die 4-5 letzten züge nachdem der schmerz einsetzt sind diese, die dich voran bringen. Und muskeltitten ist trotz 15 min Cardio, Dehnen, und warmmachen bei 50 % gewicht bei mir normal.

Im gegenteil, ich liebe es ! Weil dann erst weiss ich, dass ich dem Muskel wieder einem reiz ausgesetzt habe.

Subject: Aw: Fin und Muskelaufbau?!

Posted by [Knorkell](#) on Fri, 22 Jun 2012 14:56:57 GMT

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

mehr Haare 2012 schrieb am Fri, 22 June 2012 10:20sorry ich sehe keinen Brustansatz.
flacher gehts wohl nicht.

bleiben wir bei der Wahrheit. ? ??

Siehst du, wenn man so ähnlich schreibt wie du erkennst du den Unterschied zwischen Ironie
und Ernst nicht mehr xD
