
Subject: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren
Posted by [mike](#). on Wed, 25 Mar 2015 20:43:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da wir einige Spezialisten auf dem Gebiet hier haben...

ich möchte die noch dezente Gyno/Lipo (größtenteils Fett) und generell den leicht überfettenden Body(->glücklicherweise habe ich wieder zugenommen..ca 75kg (früher 85kg)) wieder auf vordermann bringen... das ich optisch winfach wieder kernig aussehe...

zumindest sollte die Brust wieder einen männlichen Charakter bekommen..

wenn ich nichts unternehme..geht es in die richtung
(inkl der schwabbeligen wassereinlagerungen)

http://i.dailymail.co.uk/i/pix/2008/03/27/article-1002304-00B6A37B00000578-652_470x928.jpg
<http://www.20min.ch/diashow/77878/77878-xr3zMIwxE8xTrVmTNGN9zA.jpg>

früher (vor fin, cpa, e2 usw.)

http://static3.depositphotos.com/1002941/264/i/950/depositphotos_2642031-Young-the-man.-Topless.jpg

der Fettanteil ist bei mir wieder fast normal... mir fehlt es an Muskulatur.. es wirkt alles so schlaff .. ich wirke unsportlich.. im sommer möcjte ich wieder wie 2011 und davor oben ohne rumlaufen...

und mein Wunschgewicht von ca 81-85kg (bei 181cm Körperlänge) möchte ich auch wieder erreichen...

insgesamt will ich so trainieren..das ich an sich kein fett verliere..sondern eher zunehme.. das ein gleichgewicht muskeln+fett herrscht..

ich will aber auch nicht tgl stundeln´lang trainieren.. sondern in etwa tgl oder alle 2 tage ca 30 min am abend trainieren...

für tipps bin ich sehr dankbar.

ich hoffe, noch ein wenig was unternehmen zu können..

langfristig will ich die jahre 2012-2014 irgendwie rückgängig machen können... und ruhe geben.. unabhängig, wie sich die haare entwickeln (mit ca 1 ng/ml P4 im serum im on/off (0,5-1 ng/ml P4)) und etwas minox/nems bin ich mir sicher... alles bis auf dezente ecken halten zu können...

LG

mike

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 25 Mar 2015 21:17:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Geh doch ins Fitness-Studio.
Mir hat der "Butterfly" immer sehr gut getan in Bezug auf die Brustmuskulatur.
Trainiere schon einige Jahre nicht mehr. Aber die Muskeln sind geblieben.

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren
Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Wed, 25 Mar 2015 22:37:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das ist mein trainingsplan.

für brust gibts im studio tolle geräte, ansonsten für zuhause sind zwei kurzhanteln das beste was es gibt.

Dieselbe muskelgruppe nicht täglich trainieren, 72 Stunden regeneration für diese einplanen.
Der muskel wächst in dieser zeit und wenn du ihn da zu sehr beanspruchst, wird das nichts mit dem Wachstum

kreatin hatte ich mal drin, ist unnötig

wichtig ist auch die ernährung. viel fisch, viel ei, viel rind und pute

File Attachments

1) [Trainingsplan.pages](#), downloaded 141 times

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren
Posted by [egal123](#) on Wed, 25 Mar 2015 23:07:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Wed, 25 March 2015 21:43
Da wir einige Spezialisten auf dem Gebiet hier haben...

ich möchte die noch dezente Gyno/Lipo (größtenteils Fett) und generell den leicht überfettenden Body(->glücklicherweise habe ich wieder zugenommen..ca 75kg (früher 85kg)) wieder auf vordermann bringen... das ich optisch winfach wieder kernig aussehe...

zumindest sollte die Brust wieder einen männlichen Charakter bekommen..

wenn ich nichts unternehme..geht es in die richtung

(inkl der schwabbeligen wassereinlagerungen)

http://i.dailymail.co.uk/i/pix/2008/03/27/article-1002304-00B6A37B00000578-652_470x928.jpg

<http://www.20min.ch/diashow/77878/77878-xr3zMIwxE8xTrVmTNGN9zA.jpg>

früher (vor fin, cpa, e2 usw.)

http://static3.depositphotos.com/1002941/264/i/950/depositphotos_2642031-Young-the-man.-Topless.jpg

der Fettanteil ist bei mir wieder fast normal... mir fehlt es an Muskulatur.. es wirkt alles so schlaff .. ich wirke unsportlich.. im sommer möcjte ich wieder wie 2011 und davor oben ohne rumlaufen...

und mein Wunschgewicht von ca 81-85kg (bei 181cm Körperlänge) möchte ich auch wieder erreichen...

insgesamt will ich so trainieren..das ich an sich kein fett verliere..sondern eher zunehme.. das ein gleichgewicht muskeln+fett herrscht..

ich will aber auch nicht tgl stundeln´lang trainieren.. sondern in etwa tgl oder alle 2 tage ca 30 min am abend trainieren...

für tipps bin ich sehr dankbar.

ich hoffe, noch ein wenig was unternehmen zu können..

langfristig will ich die jahre 2012-2014 irgendwie rückgängig machen können... und ruhe geben.. unabhängig, wie sich die haare entwickeln (mit ca 1 ng/ml P4 im serum im on/off (0,5-1 ng/ml P4)) und etwas minox/nems bin ich mir sicher... alles bis auf dezente ecken halten zu können...

LG

mike

Du musst das Training von mehreren Facetten betrachten, um anterior - posterior Inbalancen zu vermeiden, wenn du die Brust trainieren willst.

Für den Oberkörper brauchst du mMn 4 Übungen: Military press, chin ups neutral grip, bench pull(oder inverted row) & bench press. Beim Training musst du drauf achten in welche Richtung die Übung ausgeführt wird. Zum Beispiel wenn du Bench press machst, musst du auch die Gegenübung bench pull machen. Immer auf eine push, eine pull Übung folgen lassen. Für detaillierte Auskunft zu den Übungen schau youtube.

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [Balle](#) on Thu, 26 Mar 2015 04:09:03 GMT

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

Das geht auch auf deutsch , für die Brust, wie eigentlich insgesamt, würde ich freie Gewichte empfehlen.

Also, aber eher schon für Trainierte: 1: Bankdrücken mit Langhantel auf Flachbank

2: Fliegende auf Schrägbank

3: Bankdrücken mit Kurzhanteln auf Schrägbank

Aber nicht vergessen, der ganze Körper muss trainiert werden, nicht nur einzelne Partien, würde mit Ganzkörperplan, bzw. WKM anfangen.

Dass Norwood nach Jahren ohne Training seine Muskeln nicht verloren hat, liegt wohl daran, dass er nie welche aufgebaut hat

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [Animalpak](#) on Thu, 26 Mar 2015 08:01:34 GMT

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

Balle schrieb am Thu, 26 March 2015 05:09Das geht auch auf deutsch , für die Brust, wie eigentlich insgesamt, würde ich freie Gewichte empfehlen.

Also, aber eher schon für Trainierte: 1: Bankdrücken mit Langhantel auf Flachbank

2: Fliegende auf Schrägbank

3: Bankdrücken mit Kurzhanteln auf Schrägbank

Aber nicht vergessen, der ganze Körper muss trainiert werden, nicht nur einzelne Partien, würde mit Ganzkörperplan, bzw. WKM anfangen.

Dass Norwood nach Jahren ohne Training seine Muskeln nicht verloren hat, liegt wohl daran, dass er nie welche aufgebaut hat

Haha...er schreibt die Muskeln sind geblieben, dass er seine Brustmuskeln nicht komplett 'verliert', glaub ich ihm. Aber wegen ein bisschen Butterfly dauerhaft hypertrophierte Muskeln? Ja ne, is klar

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [SirRagusa](#) on Thu, 26 Mar 2015 09:35:31 GMT

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

Also ich trainiere mit Liegestützgriffen und mache Dips und erziele gute Ergebnisse.

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [Lennox](#) on Thu, 26 Mar 2015 12:32:14 GMT

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

"ich möchte die noch dezente Gyno/Lipo (größtenteils Fett) und generell den leicht überfettenden Body(->glücklicherweise habe ich wieder zugenommen..ca 75kg (früher 85kg)) wieder auf vordermann bringen... das ich optisch winfach wieder kernig aussehe...

zumindest sollte die Brust wieder einen männlichen Charakter bekommen..

der Fettanteil ist bei mir wieder fast normal... mir fehlt es an Muskulatur.. es wirkt alles so schlaff .. ich wirke unsportlich.. im sommer möchte ich wieder wie 2011 und davor oben ohne rumlaufen...

und mein Wunschgewicht von ca 81-85kg (bei 181cm Körperlänge) möchte ich auch wieder erreichen...

insgesamt will ich so trainieren..das ich an sich kein fett verliere..sondern eher zunehme.. das ein gleichgewicht muskeln+fett herrscht.."

Das Arbeiten, an der eigenen physischen Beschaffenheit, ist in meinen Augen, ein elementarer Bestandteil, um die eigene

"Wohlfühl-Balance" aufrecht zu erhalten. Das Ziel, das bei jedem individuell ist, ist dabei total irrelevant, Hauptsache du tust etwas für dich und somit auch für deine Psyche.
(Besonders wir, die durch diverse Medikationen zu negativer Stimmung neigen)

Du solltest aber ein bisschen von diesem Schubladendenken wegkommen: "Ich habe meine Problemzonen, und nur diese gilt es zu fördern."

Siehe deinen Körper als zusammengehörende Einheit, die den Anspruch hat, deine ungeteilte Aufmerksamkeit zu bekommen.

Klar kannst du den Fokus anfangs auf den Muskelzuwachs der Brust setzen, aber auf Langzeitsicht bist du damit aus verschiedensten Gründen nicht gut beraten.

Ich empfehle dir daher den Split-Plan, bei dem du keine Muskelpartie vernachlässigst, jedoch sehr wohl, deinen favorisierten Bereich prioritär trainieren kannst.

Ich würde dir für den Anfang diesen ans Herz legen:

<http://www.wikifit.de/trainingsplaene/muskelaufbau/3er-split-trainingsplan>

Unten hast du by the way noch Bilder, auf denen du die richtige Ausführung siehst.

Die Basics des Training der Brust sind:

- 1.) klassisches Bankdrücken/ Bankdrücken mit Kurzhanteln flach
- 2.) klassisches Schrägbankdrücken/ Schrägbankdrücken mit Kurhanteln
- 3.) Kabelzug / Butterfly

Nebenbei kannst du auch mit dem eigenen Körper arbeiten wie zum Beispiel mit Liegestützen oder Dips Brust

Bei deiner Gyno solltest du auch ein wenig auf deine Ernährung achten und zu viele Carbs und Fette vermeiden.

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [Knorkell](#) on Thu, 26 Mar 2015 14:48:17 GMT

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

Dips, Bankdrücken und Fliegende. Die ersten beiden sollten aber schon reichen.

Es geht nicht darum wie viele Übungen du machst sondern, dass du in den wichtigen besser wirst.

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [ru-power](#) on Thu, 26 Mar 2015 16:54:49 GMT

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

Geldessen schrieb am Wed, 25 March 2015 23:37das ist mein trainingsplan.

für brust gibts im studio tolle geräte, ansonsten für zuhause sind zwei kurzhanteln das beste was es gibt.

Dieselbe muskelgruppe nicht täglich trainieren, 72 Stunden regeneration für diese einplanen. Der muskel wächst in dieser zeit und wenn du ihn da zu sehr beanspruchst, wird das nichts mit dem Wachstum

kreatin hatte ich mal drin, ist unnötig

wichtig ist auch die ernährung. viel fisch, viel ei, viel rind und pute
der plan muss dir n amateur empfohlen haben. der ist richtig müll

<http://mass.code-fitness.de>

ich würde sowas machen..

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [Yes No](#) on Thu, 26 Mar 2015 17:05:23 GMT

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

Mal eben 5-10 kg fettfreie Masse aufbauen, bzw. noch mehr, wenn gleichzeitig auch das Körperfett sinken soll, wird nicht so einfach. D.h. auf eine netto Massezunahme mußt du nicht

unbedingt so ohne weiteres schielen.

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [Knorkell](#) on Thu, 26 Mar 2015 20:55:45 GMT

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

WKM's Plan machen hilft im ersten Jahr immer!

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [haartertobak](#) on Thu, 26 Mar 2015 21:44:05 GMT

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

mike. schrieb am Wed, 25 March 2015 21:43

Da wir einige Spezialisten auf dem Gebiet hier haben...

ich möchte die noch dezente Gyno/Lipo (größtenteils Fett) und generell den leicht überfettenden Body(->glücklicherweise habe ich wieder zugenommen..ca 75kg (früher 85kg)) wieder auf vordermann bringen... das ich optisch winfach wieder kernig aussehe...

zumindest sollte die Brust wieder einen männlichen Charakter bekommen..

der Fettanteil ist bei mir wieder fast normal... mir fehlt es an Muskulatur.. es wirkt alles so schlaff .. ich wirke unsportlich.. im sommer möcjte ich wieder wie 2011 und davor oben ohne rumlaufen...

und mein Wunschgewicht von ca 81-85kg (bei 181cm Körperlänge) möchte ich auch wieder erreichen...

insgesamt will ich so trainieren..das ich an sich kein fett verliere..sondern eher zunehme.. das ein gleichgewicht muskeln+fett herrscht..

ich will aber auch nicht tgl stundeln´lang trainieren.. sondern in etwa tgl oder alle 2 tage ca 30 min am abend trainieren...

muskeln aufbauen geht eigentlich nur mit kalorienüberschuss. und da du die kalorien natürlich nicht gezielt in die muskельzellen leiten kannst, wirst du dann wohl auch an körperfett zulegen - es sei denn, du bist so ein genetischer wunderknabe wie tim wiese.

und wenn du tatsächlich nur so wenig zeit investieren willst/kannst, bleibt eigentlich was aus der HIT-kollektion. die ist allerdings dann nichts für untrainierte anfänger.

das eine was man wil - das andere was man dafür investieren muß. und ich habe ein wenig den eindruck. du hättest am liebsten den kreis im quadrat - und das wird schwierig (ist nicht

böse gemeint).

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [egal123](#) on Thu, 26 Mar 2015 22:19:26 GMT

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

haartertobak schrieb am Thu, 26 March 2015 22:44mike. schrieb am Wed, 25 March 2015 21:43
Da wir einige Spezialisten auf dem Gebiet hier haben...

ich möchte die noch dezente Gyno/Lipo (größtenteils Fett) und generell den leicht
überfettenden Body(->glücklicherweise habe ich wieder zugenommen..ca 75kg (früher
85kg)) wieder auf vordermann bringen... das ich optisch winfach wieder kernig aussehe...

zumindest sollte die Brust wieder einen männlichen Charakter bekommen..

der Fettanteil ist bei mir wieder fast normal... mir fehlt es an Muskulatur.. es wirkt alles so schlaff ..
ich wirke unsportlich.. im sommer möcjte ich wieder wie 2011 und davor oben ohne rumlaufen...

und mein Wunschgewicht von ca 81-85kg (bei 181cm Körperlänge) möchte ich auch wieder
erreichen...

insgesamt will ich so trainieren..das ich an sich kein fett verliere..sondern eher zunehme.. das ein
gleichgewicht muskeln+fett herrscht..

ich will aber auch nicht tgl stundeln´lang trainieren.. sondern in etwa tgl oder alle 2 tage ca 30
min am abend trainieren...

muskeln aufbauen geht eigentlich nur mit kalorienüberschuss. und da du die kalorien
natürlich nicht gezielt in die muskельzellen leiten kannst, wirst du dann wohl auch an körperfett
zulegen - es sei denn, du bist so ein genetischer wunderknabe wie tim wiese.

und wenn du tatsächlich nur so wenig zeit investieren willst/kannst, bleibt eigentlich was aus der
HIT-kollektion. die ist allerdings dann nichts für untrainierte anfänger.

das eine was man wil - das andere was man dafür investieren muß. und ich habe ein wenig
den eindruck. du hättest am liebsten den kreis im quadrat - und das wird schwierig (ist nicht
böse gemeint).

Erzähl mir mehr

Was verstehst du unter HIT, was nichts für untrainierte Anfänger sein soll?

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [Knorkell](#) on Thu, 26 Mar 2015 23:14:22 GMT

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

<http://www.t-nation.com/searchResults.jsp?cx=016420786931182441572%3Akswwmllusns&cof=FORID%3A10&ie=UTF-8&q=hit&sa=>

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [egal123](#) on Fri, 27 Mar 2015 07:37:21 GMT

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

Knorkell schrieb am Fri, 27 March 2015

00:14<http://www.t-nation.com/searchResults.jsp?cx=016420786931182441572%3Akswwmllusns&cof=FORID%3A10&ie=UTF-8&q=hit&sa=>

Ich möcht mich da nicht durchhackern...Dafür fehlt ma die Zeit

Kannst mir aber gerne folgende Auskunft geben:

Sets:

Reps:

%1RM oder einfach RM:

Interserielle Pausenzeit:

Ziel:

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [mike.](#) on Fri, 27 Mar 2015 15:09:13 GMT

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

Danke euch für die ganzen tipps

die tage werde ich mir alles ansehen...

ich muss zugeben... mir fehlt auch die zeit bzw habe wenig lust... mich intensiv damit auseinandersetzen...

ich möchte nie in die BB schublade gesteckt werden... ich will einfach wieder ein bisschen fitter werden...

fitnessstudio meide ich auch.. ich mag dort nicht hingehen..

zuhaus habe ich kurzhanteln..vom jahr 2003+2004.. die kramte ich gestern wieder heraus...

ich werde damit wieder üben + liegestützen + kniebeugen... und den körper insgesamt trainieren (damit ich überall wieder mehr werde..nicht nur eine partie)

ich möchte ja kein muskelprotz werden..sondern einfach einen tick fitter werden.. so das ich allg. weniger schwächig aussehe.-.. so wie 2011(da gab es ja auch schon tendenzen..zur wampe und trotzdem dünnen beinen/armen)..wo ich insgesamt etwas "dicker...größer" ausgesehen habe.. dank guter muskel-fett-zusammensetzung...

konturen hatte ich nat. wenig sichtbare.. auch kein sixpack.. wenn dann nur andeutungsweise... ich möchte auch keines...

ums einfach zu sagen... ich will wieder 10kg zunehmen... aber nicht rein fett(was sich bei mir aktuell nur am bauch u brust ansetzt) bzw nicht am bauch.. sondern insgesamt dickere arme/beine usw wieder bekommen...

bei mir in der familie väterl. passiert es gerne..das die älteren männer dünn bleiben..aber trotzdem eine wampe bekommen... mir droht ähnl...

ich werde es mit laufen/radfahren/kniebeugen(abends) und liegestützen(abends)..je ca 50-100 tgl probieren...
zus. um die brust zu trainieren.. die hanteln im stehenn betätigen...

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren
Posted by [haartertobak](#) on Fri, 27 Mar 2015 18:27:50 GMT

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

egal123 schrieb am Fri, 27 March 2015 08:37Knorkell schrieb am Fri, 27 March 2015 00:14<http://www.t-nation.com/searchResults.jsp?cx=016420786931182441572%3Akswwmllusns&cof=FORID%3A10&ie=UTF-8&q=hit&sa=>

Ich möcht mich da nicht durchackern...Dafür fehlt ma die Zeit

Kannst mir aber gerne folgende Auskunft geben:

Sets:

Reps:

%1RM oder einfach RM:

Interserielle Pausenzeit:

Ziel:

guckst du hier, ist ne gute und kurze einführende erklärung.

<http://www.ironport.de/HIT-Erklaerungen.htm>

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren
Posted by [haartertobak](#) on Fri, 27 Mar 2015 18:38:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@mike

vielleicht solltest du dann mal nach "freeletics" googeln.

und deine angst zum muskelprotz zu werden, ist sicher unbegründet. das wirst man nicht über nacht.

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren
Posted by [egal123](#) on Fri, 27 Mar 2015 18:40:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haartertobak schrieb am Fri, 27 March 2015 19:27egal123 schrieb am Fri, 27 March 2015 08:37Knorkell schrieb am Fri, 27 March 2015 00:14<http://www.t-nation.com/searchResults.jsp?cx=016420786931182441572%3Akswwmllusns&cof=FORID%3A10&ie=UTF-8&q=hit&sa=>

Ich möcht mich da nicht durchhackern...Dafür fehlt ma die Zeit

Kannst mir aber gerne folgende Auskunft geben:

Sets:

Reps:

%1RM oder einfach RM:

Interserielle Pausenzeit:

Ziel:

guckst du hier, ist ne gute und kurze einführende erklärung.

<http://www.ironsport.de/HIT-Erklaerungen.htm>

Ok danke für den Link.

Mit verlaub: Hat null mit Wissenschaft zu tun. Kompletter Nonsens. Von vorne bis hinten

Was ist ein Max.Kraft training oder ein Hyp-Training? Niedrig intensives Training? lol...

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren
Posted by [haartertobak](#) on Fri, 27 Mar 2015 19:09:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[/quote]

Ok danke für den Link.

Mit verlaub: Hat null mit Wissenschaft zu tun. Kompletter Nonsens. Von vorne bis hinten

Was ist ein Max.Kraft training oder ein Hyp-Training? Niedrig intensives Training? lol...

[/quote]

naja, so wirklich wissenschaftlich ist deine begründung, weshalb das kompletter nonsens sein soll, auch nicht.

vielleicht einfach nochmal lesen? dann klärt sich ggfs. auch die frage bzgl. maximalkraft- und hypertrophietraining. oder noch besser mal selber ein paar wochen hit trainieren und dann urteilen?

aber letztlich muß ja jeder selber entscheiden, was er ißt, trainiert, liest, gegen haarausfall unternimmt oder welche musik er hört.

mit sportlichem gruß
haartertobak

p.s. ich bin raus aus dem thema, nicht weil ich deine sicht der welt nicht akzeptiere sondern weil ich glaube, dass eine mögliche grundsatzdiskussion zu dem thema nirgends hinführen würde.

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren
Posted by [egal123](#) on Fri, 27 Mar 2015 19:16:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haartertobak schrieb am Fri, 27 March 2015 20:09

Ok danke für den Link.

Mit verlaub: Hat null mit Wissenschaft zu tun. Kompletter Nonsens. Von vorne bis hinten

Was ist ein Max.Kraft training oder ein Hyp-Training? Niedrig intensives Training? lol...

[/quote]

naja, so wirklich wissenschaftlich ist deine begründung, weshalb das kompletter nonsens sein soll, auch nicht.

vielleicht einfach nochmal lesen? dann klärt sich ggfs. auch die frage bzgl. maximalkraft- und hypertrophietraining. oder noch besser mal selber ein paar wochen hit trainieren und dann urteilen?

aber letztlich muß ja jeder selber entscheiden, was er ißt, trainiert, liest, gegen haarausfall unternimmt oder welche musik er hört.

mit sportlichem gruß
haartertobak

p.s. ich bin raus aus dem thema, nicht weil ich deine sicht der welt nicht akzeptiere sondern weil ich glaube, dass eine mögliche grundsatzdiskussion zu dem thema nirgends hinführen würde.

[/quote]

Mit dem kann ich was anfangen. Da stimme ich dir zu. Der Rest bleibt Nonsens ...

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 29 Mar 2015 13:05:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist ganz simpel Mike

Tag 1:

Kniebeuge 15/12/12 (40% des Max Gewichtes zum warm machen) dann 3x8-12 WDH (bis zum

Muskelversagen oder nicht, für Anfänger eigentlich unerheblich; natürlich mit entsprechend höherem Gewicht.

Schulterdrücken 15/12/12/8/8/8

Aufrechtes Rudern 8/8/8

Tag 2:

Kreuzheben 10/8/6/6/6

Bankdrücken 15/12/10 8/8/8

Gebeugtes Rudern 8/8/8

Tag 3:

Dips 3x8 (Mit Zusatzgewicht, wenn so viel noch nicht gehen trainier dich erstmal hoch auf 15)

Klimmzüge 3x8 (Siehe Dips)

Fliegende 3x8-12

Fliegende und aufrechtes Rudern sind nur Beiwerk damit man nen ordentlichen 3er Split hat. Im Grunde genommen reichen Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, Dips, Klimmzüge schon um einen beeindruckenden Körper zu kriegen, Schulterdrücken und gebeugtes Rudern erleichtern das ganze aber noch da sie meiner Meinung nach auch Grundübungen sind (Auch wenn sie selten als solche aufgeführt werden)

Alles weitere ist Beiwerk von dem man sich das effektivste raussuchen kann wenn man will.

Satzpause 2 Minuten. Ausführung langsam und kontrolliert aber nicht schleichend.

Mit dem Plan hast du 4 Übungen die die Brust direkt trainieren. Mehr muss man nicht machen.

Mach das 3 mal die Woche, sie zu, dass du dich am Ende des Monats in jeder Übung signifikant steigerst und, dass du ordentlich isst und du kannst in 6 Monaten schon ganz anders aussehen.

Man trainiert nicht nur Brust oder nur einen Körperteil. Alles oder nichts.

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [egal123](#) on Sun, 29 Mar 2015 13:38:34 GMT

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

Knorkell schrieb am Sun, 29 March 2015 15:05Es ist ganz simpel Mike

Tag 1:

Kniebeuge 15/12/12 (40% des Max Gewichtes zum warm machen) dann 3x8-12 WDH (bis zum Muskelversagen oder nicht, für Anfänger eigentlich unerheblich; natürlich mit entsprechend höherem Gewicht.

Schulterdrücken 15/12/12/8/8/8

Aufrechtes Rudern 8/8/8

Tag 2:

Kreuzheben 10/8/6/6/6

Bankdrücken 15/12/10 8/8/8

Gebeugtes Rudern 8/8/8

Tag 3:

Dips 3x8 (Mit Zusatzgewicht, wenn so viel noch nicht gehen trainier dich erstmal hoch auf 15)

Klimmzüge 3x8 (Siehe Dips)

Fliegende 3x8-12

Fliegende und aufrechtes Rudern sind nur Beiwerk damit man nen ordentlichen 3er Split hat. Im Grunde genommen reichen Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, Dips, Klimmzüge schon um einen beeindruckenden Körper zu kriegen, Schulterdrücken und gebeugtes Rudern erleichtern das ganze aber noch da sie meiner Meinung nach auch Grundübungen sind (Auch wenn sie selten als solche aufgeführt werden)

Alles weitere ist Beiwerk von dem man sich das effektivste raussuchen kann wenn man will.

Satzpause 2 Minuten. Ausführung langsam und kontrolliert aber nicht schleichend.

Mit dem Plan hast du 4 Übungen die die Brust direkt trainieren. Mehr muss man nicht machen.

Mach das 3 mal die Woche, sie zu, dass du dich am Ende des Monats in jeder Übung signifikant steigerst und, dass du ordentlich isst und du kannst in 6 Monaten schon ganz anders aussehen.

Man trainiert nicht nur Brust oder nur einen Körperteil. Alles oder nichts.

Danke für Details, da bist du schon viele Scheinexperten hier im Forum voraus

Ich finde auch Sachen mit dem ich persönlich zustimme.

Schulterdrücken & Bankdrücken 6 Serien stimme ich nicht zu. ---) Stress zu hoch --) Studien zeigen keinen zusätzlichen Effekt ---) möglicherweise aktivierst du den AMPK Part, welcher den AKT-mTOR Part runterreguliert, was sich wiederum negativ auf die Proteinsynthese auswirkt.

Zudem würde ich persönlich 2x die Woche Squats + Stiff leg deadlifts machen anstatt den deadlifts. (klassisches Kreuzheben ist unnötig)

Fliegende würd ich auch nicht machen. Kann man, muss man aber nicht. Größere externe Schulterrotation ----) größere Verletzungsgefahr. Außerdem aktivierst den clavicular part vom m. pectoralis nicht viel mehr als mim normalen Bankdrücken. Im Gegenzug aktivierst aber beim normalen Bankdrücken den sternal part vom m. pectoralis deutlich mehr...

Kann leider nicht zu allem genau eingehen, weil ma die Zeit einfach fehlt

Ist ein interessantes Thema über welches im mich gern unterhalte u über welches ich gern

diskutiere. In 2 Wochen hab ich weniger Stress dann kann ich auf das noch näher eingehen...

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 29 Mar 2015 13:46:51 GMT

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

Die ersten 3 dienen nur dem Aufwärmen deswegen schrieb ich ja 40% des Max Gewichts. Immer nur 3 Arbeitssätze. Mike braucht keine 2 mal Kniebeugen pro Woche er will in Form kommen nichts weiter.

Ich persönlich mache gar kein reguläres Kniebeugen mehr außer vllt. mal Front Squats. Die Obergrundübung ist Kreuzheben, wenn man die Möglichkeit hat mit T-Bar ansonsten muss es eben die Langhantel sein. Die einzigen Muskeln die diese Übung nicht trainiert sind Brust und Trizeps und selbst die Stabilisieren noch.

Wie ich schrieb muss er die Fliegende nicht machen aber besser Fliegende als Seitheben oder Biceps Curls etc.. Wegen der Verletzungsgefahr ist die WDH Zahl höher was mit niedrigerem Gewicht einhergeht.

<https://www.t-nation.com/all-articles/tags/deadlift>

<https://www.t-nation.com/training/the-deadlift-who-needs-it>

Wer kein Kreuzheben macht verschenkt sein Potential.

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [egal123](#) on Sun, 29 Mar 2015 13:51:07 GMT

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

Knorkell schrieb am Sun, 29 March 2015 15:46Die ersten 3 dienen nur dem Aufwärmen deswegen schrieb ich ja 40% des Max Gewichts. Immer nur 3 Arbeitssätze. Mike braucht keine 2 mal Kniebeugen pro Woche er will in Form kommen nichts weiter.

Ich persönlich mache gar kein reguläres Kniebeugen mehr außer vllt. mal Front Squats. Die Obergrundübung ist Kreuzheben, wenn man die Möglichkeit hat mit T-Bar ansonsten muss es eben die Langhantel sein. Die einzigen Muskeln die diese Übung nicht trainiert sind Brust und Trizeps und selbst die Stabilisieren noch.

<https://www.t-nation.com/all-articles/tags/deadlift>

<https://www.t-nation.com/training/the-deadlift-who-needs-it>

Wer kein Kreuzheben macht verschenkt sein Potential.

Wo soll den der Vorteil von Kreuzheben sein im Gegensatz zu Tiefkniebeugen?

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 29 Mar 2015 13:54:33 GMT

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

Beine arbeiten genau so, unterer Rücken arbeitet noch mehr, Trapez, Lat, Schultern, Unterarme, Gürtel sogar die Bizepse werden direkt involviert.

Bei Kniebeugen stabilisiert der Oberkörper nur. In der Regel hebt man mehr als man beugt von daher hats nur Vorteile.

Wenns um den Aufbau von Muskeln geht kannst du dir selbst ausmalen wie jemand aussieht der NUR beugt und jemand der NUR hebt.

Bei beiden werden die Beine vermutlich ähnlich aussehen aber der Oberkörper nicht.

Subject: Aw: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren

Posted by [egal123](#) on Sun, 29 Mar 2015 14:07:22 GMT

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

Knorkell schrieb am Sun, 29 March 2015 15:54Beine arbeiten genau so, unterer Rücken arbeitet noch mehr, Trapez, Lat, Schultern, Unterarme, Gürtel sogar die Bizepse werden direkt involviert.

Bei Kniebeugen stabilisiert der Oberkörper nur. In der Regel hebt man mehr als man beugt von daher hats nur Vorteile.

Wenns um den Aufbau von Muskeln geht kannst du dir selbst ausmalen wie jemand aussieht der NUR beugt und jemand der NUR hebt.

Bei beiden werden die Beine vermutlich ähnlich aussehen aber der Oberkörper nicht.

Kniebeuge sind für mich Übungen primär für die untere Extremität... Kniebeuge =/
Kreuzheben bezüglich untere Extremität

Des Weiteren hast du eine höher Erector Spinae und Multifidus Aktivierung mit Kniebeugen im Vergleich zum klassischen Kreuzheben (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18076231>)
... Stiff leg deadlift würde ich eher nehmen um die ischiocrurale Muskulatur besser zu aktivieren, die bei der Kniebeuge vernachlässigt wird...

Aber ich akzeptiere diene Meinung
