
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?

Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [andal](#) on Mon, 19 Jun 2017 14:56:26 GMT

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

Zitat:Mein Ziel ist EIGENTLICH

lass dich nicht abhalten, hab auch dicke Oberschenkel, genetisch und Biken/Kniebeugen, richtige Funktionsunterbekleidung und Tights um Reibung zu minimieren, überhaupt kein Problem...

und vom Laufen werden meine Oberschenkel an den Innenseiten schmaler und definierter, also der Abstand eher größer.....

Abduktoren+ Antagonist trainieren und ausreichend dehnen, das wäre mein Tip...

Mach bloss weiter

Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Mon, 19 Jun 2017 15:31:16 GMT

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

Habe ebenfalls dicke Oberschenkel und trainiere keine Beine.
Sieht man in der Disco eh nicht

Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [Ryder89](#) on Mon, 19 Jun 2017 15:53:21 GMT

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

Trainiere jetzt bald seit 11 Jahren... Hatte gerne schwere Kniebeugen gemacht und auch große Schenkel bekommen. Dann hab ich meine Freude am Triathlon entdeckt und mache für die Beine nur mehr Übungen auf Wiederholungen --> schlank und austrainiert :-D

Im Moment 83kg auf 186 Größe...früher 95kg.

Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Mon, 19 Jun 2017 16:25:34 GMT

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

Bei mir sinds 86 kg auf 1.93

Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [pilos](#) on Mon, 19 Jun 2017 18:40:28 GMT

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

zahlen sind völlig irrelevant

Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [Ryder89](#) on Mon, 19 Jun 2017 18:50:06 GMT

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

nicht ganz

So Rückblickend war das auch nicht mehr wirklich ästhetisch! Und das mit den Schenkeln nervt dann wirklich... Vorallem findet man keine passenden Hosen mehr. Mit normaler, sportlicher Statur stehen alle Türen offen. Wieder auf ein normales Gewicht abzunehmen und Richtung Ausdauer zu gehen war die beste und vermutlich gesündeste Entscheidung meines Lebens... Es fühlt sich alles besser an!

Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [Ryder89](#) on Mon, 19 Jun 2017 18:51:25 GMT

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

IchBinAmEnde schrieb am Mon, 19 June 2017 18:25Bei mir sinds 86 kg auf 1.93

Da hat man keine dicken Schenkel, egal was man macht...

Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [pilos](#) on Mon, 19 Jun 2017 20:44:09 GMT

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

Ryder89 schrieb am Mon, 19 June 2017 21:50nicht ganz

So Rückblickend war das auch nicht mehr wirklich ästhetisch! Und das mit den Schenkeln

nervt dann wirklich... Vorallem findet man keine passenden Hosen mehr. Mit normaler, sportlicher Statur stehen alle Türen offen. Wieder auf ein normales Gewicht abzunehmen und Richtung Ausdauer zu gehen war die beste und vermutlich gesündeste Entscheidung meines Lebens... Es fühlt sich alles besser an!

auf die verteilung kommt es an

auserdem gibt es bei männer etwa 10 verschiedene gewebe-typen

und hat mit dem zusammenspiel von der verstoffwechselung der hormone in der haut und unterhautgewebe

reine zahlen sind völlig wertlos

Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Mon, 19 Jun 2017 21:22:34 GMT

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

Ryder89 schrieb am Mon, 19 June 2017 20:51IchBinAmEnde schrieb am Mon, 19 June 2017 18:25Bei mir sinds 86 kg auf 1.93

Da hat man keine dicken Schenkel, egal was man macht...
Wenn du wüsstest

Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [andal](#) on Mon, 19 Jun 2017 21:24:14 GMT

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

also her mit den bildern

zeigt uns eure schenkel

Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Tue, 20 Jun 2017 00:36:27 GMT

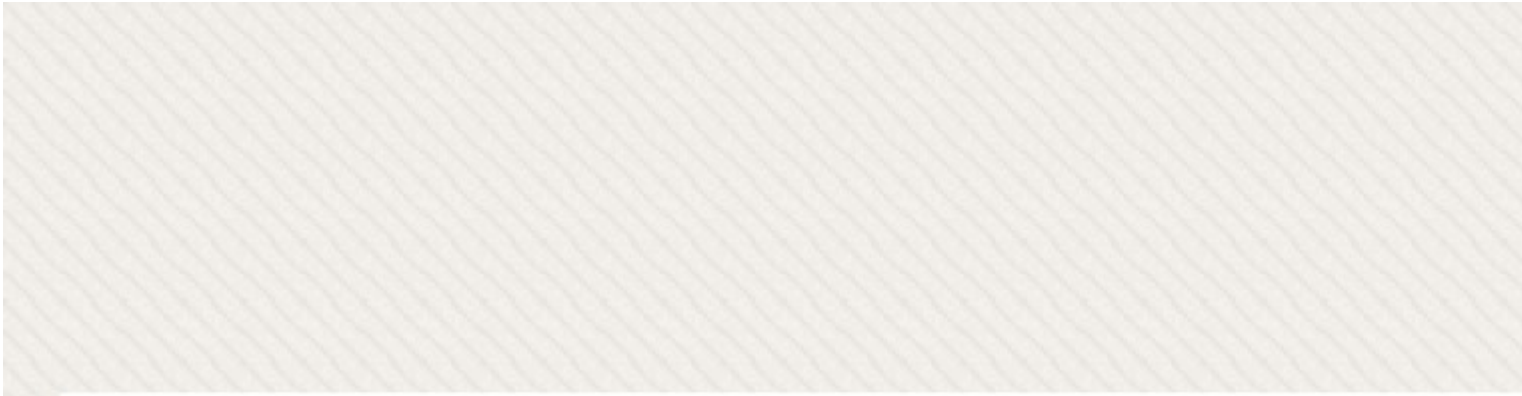
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

andal schrieb am Mon, 19 June 2017 23:24also her mit den bildern

zeigt uns eure schenkel

File Attachments

1) [Collage 2017-06-20 02_36_53.jpg](#), downloaded 255 times



Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [Ryder89](#) on Tue, 20 Jun 2017 05:26:47 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 19 June 2017 22:44Ryder89 schrieb am Mon, 19 June 2017 21:50nicht ganz

So Rückblickend war das auch nicht mehr wirklich ästhetisch! Und das mit den Schenkeln nervt dann wirklich... Vorallem findet man keine passenden Hosen mehr. Mit normaler, sportlicher Statur stehen alle Türen offen. Wieder auf ein normales Gewicht abzunehmen und Richtung Ausdauer zu gehen war die beste und vermutlich gesündeste Entscheidung meines Lebens... Es fühlt sich alles besser an!

auf die verteilung kommt es an

auserdem gibt es bei männer etwa 10 verschiedene gewebe-typen

und hat mit dem zusammenspiel von der verstoffwechselung der hormone in der haut und unterhautgewebe

reine zahlen sind völlig wertlos

Nennen wir es Anhaltspunkt, dann sind alle glücklich

Aber zum Thema zurück, was mir schlanke, austrainierte Beine gebracht hat war das Rennradfahren...

Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Tue, 20 Jun 2017 08:07:09 GMT

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

So sehen muskulöse Beine aus:

<http://www.pedelecforum.de/forum/imgcache/7657.png>

Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [andal](#) on Tue, 20 Jun 2017 11:02:00 GMT

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

o.k. damit kann man auf die bühne

bahnfahrer sind ne spezielle gattung...

Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [Ryder89](#) on Tue, 20 Jun 2017 12:23:08 GMT

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

MatteStattPlatte schrieb am Tue, 20 June 2017 10:07So sehen muskulöse Beine aus:

<http://www.pedelecforum.de/forum/imgcache/7657.png>

ja das ist ziemlich ekelhaft

Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [Jürgen87](#) on Wed, 21 Jun 2017 13:23:05 GMT

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

Ich find das ziemlich schön und beeindruckend.

Was eklig ist oder komisch sind diese Bodybuilder die oben einen Schrank mit sich rumtragen aber diese Streichholzbeinchen haben. Nein ich spreche nicht von Discopumpnern, auch viele Fitnessyoutuber und Bodybuilder haben das, teilweise auch Profis bzw. sehr starke Amateure die noch nicht die Procard haben...

Subject: Aw: dicke Oberschenkelmuskeln => Probleme im Schritt?

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Wed, 21 Jun 2017 21:25:10 GMT

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

<https://www.facebook.com/mrofansite/videos/1365015156900214/>
