Subject: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by Nomadd on Sun, 14 Apr 2019 22:25:52 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich möchte demnächst mit Bodybuilding anfangen und habe mich in den allseits bekannten WKM-Plan eingelesen. Des Weiteren habe ich auch überlegt, ob ich mir Body-Weight-Exercises nähe angucke, vielleicht sowas wie Freeletics oder Kernwerk.

Mich interessiert, wer von euch Bodybuilding / Krafttraining / Body-Weight-Exercises betreibt. Welche Art? Wie oft die Woche? Seid ihr mit den Ergebnissen zufrieden? Welche Tipps und Empfehlungen könnt ihr einem Neuling / Einsteiger geben?

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by Sonic Boom on Mon, 15 Apr 2019 01:03:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich hab mit 17 (1990) angefangen regelmäßig Liegestütz zu machen. Dann hab ich damals ne Königsfeder gekauft und zwei Handeln. Ich war mit 17/18 übelst dünn. Noch heute mit 46 hab ich immer noch kein Übergewicht und mein Bizeps ist sehr schwer zu trainieren.
Bei den Brustmuskeln und an der Seite sieht man es dafür um so mehr.
Wenn ich da mal an einem Tag 200-300 Liegestütz mache, hab ich am anderen Tag ne ziemlich durchtrainierte Brust.
Ich bin nie ins Fitnesstudio. Hab dann immer von 17- bis heute zwei mal bis drei mal in der Woche 10-20 Minuten trainiert.
Natürlich gabs auch mal Zeiten wo ich ein halbes Jahr nix gemacht hab.
Regelmäßigkeit ist aber das a und o. Wenn du zwei Jahre ins Studio rennst und dann nichts mehr machst, bringts dir auch nix.
Lieber weniger, dafür aber regelmäßig.
Kraftfutter und noch härtere Medis für die Muckis hab ich auch nie verwendet.
Ich bin so mit mir zufrieden. Und nen Bauch hab ich auch nie bekommen, da hatte ich veranlagungstechnisch einfach Glück gehabt.

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by MediLerner on Mon, 15 Apr 2019 07:46:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich betreibe Kraftdreikampf seit mehrer Jahren.
Ich kann es nur weiterempfehlen, natürlich ist es nicht wirklich physiologisch :lol:

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by hallowelt on Mon, 15 Apr 2019 08:29:53 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich mache BB, regelmäßig, idR 3x/W, GK, seit ca. 17 (was vor sehr langer Zeit war).

Tips? Da gibt es (zu) viel. Vielleicht: Halte dich fern von Broscience und stattdessen an was die (evidenzbasierte) Wissenschaft hergibt.
Ich lese http://suppversity.blogspot.com/ und http://ergo-log.com/ z.B. Kategorie Training: http://ergo-log.com/weighttraining.html

---

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by MRKA on Mon, 15 Apr 2019 09:33:23 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich bin seit knapp 35 Jahren dabei. Eigentlich regelmäßig 3 bis 4 mal die Woche. Im Sommer viel Cardio..Radfahren..
Ich gebe zu, mal ein paar Monate Steroide genommen zu haben. Das war in 1990. Da wurde Braunschweig ûberflutet von Ex DDR Steroiden.
Nur, mit der Einnahme kam auch verstärkter Haarausfall. Ich sofort abgesetzt. Sehr gute Genetik sagt man mir nach. Gottseidank immer relativ leicht trainiert. Gelenke einigermassen noch OK. Ernährung habe ich umgestellt. Viel Eiweißpulver reingeschaufelt. Seit Jahren aber nur noch viel Hüttenkäse etc. Also keine Nahrungsergänzungsmittel. Denke das ich so auf 1.5 g Eiweiß pro kg komme. Ist aber schwierig manchmal bei 95kg Körpergewicht.
Einen Tag in der Woche ist Fastentag angesagt...über 6 Monate pro Jahr

Gruß
M

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by hallowelt on Mon, 15 Apr 2019 09:58:40 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

MRKA schrieb am Mon, 15 April 2019 11:33
Ich gebe zu, mal ein paar Monate Steroide genommen zu haben. Das war in 1990.
Der interessante Effekt von einmal Steroidkur (Testosteron) ist, dass der durch das Steroid induzierte Zuwachs an Mikronuklei permanent oder sehr lange anhaltend ist, so dass so jemand Einmalgedopter trotzdem einen großen Vorteil gegenüber steroidfrei Trainierenden hat/behält.. Allerdings ist der Schaden auch irreversibel und es gibt kein "bisschen Steroid ist ok".

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by Legende on Mon, 15 Apr 2019 12:38:24 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich hab angefangen leicht zu Trainieren, also Krafttraining...Aber glaub bloß nicht, was manche oder eigentlich viele Youtuber dir einreden wollen, dass man z.B so aussehen kann(siehe bild oder link) ohne "Drogen", denn die wollen letztendlich nur ihre Produkte best möglich verkaufen.

Ich finde dennoch David Lengauer interessant, vor allem zeigt er auf Youtube, wie man sich gesund + LECKER ernähren kann und sich auch mal Süßigkeiten gönnen kann ;)

https://www.davidlengauer.com/tag/definitionsphase/

Aber so eine Definition wie im Bild, ist es mit einer Wahrscheinlichkeit von 99% nicht möglich ohne zu "Stoffen" so auszusehen (Natürlich darf man sowas auf Youtube nicht sagen, man will ja seine zahlende Kunden nicht verlieren)...Siehe Bodybuilding Forum.

File Attachments
1) 3Brustübungen-1154x769.jpg , downloaded 652 times

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by Nomadd on Mon, 15 Apr 2019 12:47:03 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

MediLerner schrieb am Mon, 15 April 2019 09:46Ich betreibe Kraftdreikampf seit mehrer Jahren. Ich kann es nur weiterempfehlen, natürlich ist es nicht wirklich physiologisch :lol:
Das hört sich interessant an! Wieviel kannst Du denn mittlerweile stemmen? (und bekommt man davon keine Hämorrhoiden?^^)

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by Nomadd on Mon, 15 Apr 2019 12:52:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Legende schrieb am Mon, 15 April 2019 14:38

Ich hab angefangen leicht zu Trainieren, also Krafttraining...Aber glaub bloß nicht, was manche oder eigentlich viele Youtuber dir einreden wollen, dass man z.B so aussehen kann(siehe bild oder link) ohne "Drogen", denn die wollen letztendlich nur ihre Produkte best möglich verkaufen.
Ja, das glauben auch nur Frauen ;)

"Ja, dann geh doch ins Fitty, dann siehst Du nach ein paar Wochen trainiert aus. Auch wenn ich auf solche aufgeblasenen überdefinierten Arnis nicht stehe!"

Frauen glauben echt, dass 2x die Woche Fitty ohne Nichts dich nach einem halben Jahr zu einem

zweiten Lou Ferrigno macht :lol:

So wie auf dem Bild würde ich auch nicht aussehen wollen ;)
Bissl Masse aufbauen und dezent definieren.

Ich wiege aktuell 66kg auf 175cm. Ziel wären trainierte 75kg auf 175cm.

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by Norwood-packt-das-an on Mon, 15 Apr 2019 13:08:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich wäre an einem Sixpack interessiert.
Wisst ihr, wie ich da am besten vorgehen kann?
Muss ich dazu unbedingt ins Studio oder kann ich auch zu Hause trainieren?

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by pilos on Mon, 15 Apr 2019 13:16:09 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

dafür braucht man kein training..sondern abspecken

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by Ka$h on Mon, 15 Apr 2019 13:25:08 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

also um so auszusehen wie auf dem Foto bedarf es keines Stoffs... der Typ ist relativ schlank..

dafür musst du dann nur konsequent jede Woche 5-6 Mal ins Gym gehen und das über schätzungsweise mindestens 3-5 Jahre..

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by Nomadd on Mon, 15 Apr 2019 13:28:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Sonic Boom schrieb am Mon, 15 April 2019 03:03
Wenn ich da mal an einem Tag 200-300 Liegestütz mache, hab ich am anderen Tag ne ziemlich durchtrainierte Brust.

8o

Ich schaffe mit Mühe und Not 20 Liegestütze, danach bin ich aber auch sowas von fertig, dass ich kotzen könnte.

Diese Body-Weight-Geschichten a la Freeletics und Kernwerk hören sich ganz interessant an, außer, dass man dafür halt zahlen muss... ^^

hallowelt schrieb am Mon, 15 April 2019 10:29Ich mache BB, regelmäßig, idR 3x/W, GK, seit ca. 17 (was vor sehr langer Zeit war).
Tips? Da gibt es (zu) viel. Vielleicht: Halte dich fern von Broscience und stattdessen an was die (evidenzbasierte) Wissenschaft hergibt.
Ich lese http://suppversity.blogspot.com/ und http://ergo-log.com/ z.B. Kategorie Training: http://ergo-log.com/weighttraining.html

Danke. Was hältst Du von WKM? Ist ja ein sehr generalistischer Plan.

MRKA schrieb am Mon, 15 April 2019 11:33Im Sommer viel Cardio..Radfahren..

Ja, Radfahren würde ich auch gerne öfter machen, vorausgesetzt "sie" würden mir nicht ständig meine Räder wegklauen. Hamburg ist in der Hinsicht echt schlimm. x(

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by snowry on Mon, 15 Apr 2019 18:16:48 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

hallowelt schrieb am Mon, 15 April 2019 10:29Halte dich fern von Broscience und stattdessen an was die (evidenzbasierte) Wissenschaft hergibt.
falsches forum :lol: :lol:

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by Blackster on Mon, 15 Apr 2019 18:32:55 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Mon, 15 April 2019 15:08Ich wäre an einem Sixpack interessiert.
Wisst ihr, wie ich da am besten vorgehen kann?
Muss ich dazu unbedingt ins Studio oder kann ich auch zu Hause trainieren?

Die Bauchmuskeln hast du quasi schon ohne Training, nur dein KFA ist eben zu hoch, wenn man diese nicht sieht.

@Thread
Ich selbst mach Bauch gar nicht extra, wird ja bei Squats und paar anderen Übungen

mittrainiert.

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by MediLerner on Mon, 15 Apr 2019 21:36:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

KB 160
KH 180

Bankdrücken ist nicht meine stärke das ist faszinierend.

Nein bekommt man nicht :lol:

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by Norwood-packt-das-an on Mon, 15 Apr 2019 21:42:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Blackster schrieb am Mon, 15 April 2019 20:32Bis-2019-Norwood-null schrieb am Mon, 15 April 2019 15:08Ich wäre an einem Sixpack interessiert.
Wisst ihr, wie ich da am besten vorgehen kann?
Muss ich dazu unbedingt ins Studio oder kann ich auch zu Hause trainieren?
Die Bauchmuskeln hast du quasi schon ohne Training, nur dein KFA ist eben zu hoch, wenn man diese nicht sieht.

@Thread
Ich selbst mach Bauch gar nicht extra, wird ja bei Squats und paar anderen Übungen mittrainiert.

Ja klar hat jeder diese Bauchmuskeln. Aber genau wie auch beim Bizeps sind auch die Bauchmuskeln entweder eher dünn oder eher dick.
Und wenn sie größer wären, würde man sie doch sicher eher sehen. Dass zusätzlich auch der Speck weg muss, ist mir klar.

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by hallowelt on Tue, 16 Apr 2019 06:10:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Mon, 15 April 2019 23:42
Ja klar hat jeder diese Bauchmuskeln. Aber genau wie auch beim Bizeps sind auch die Bauchmuskeln entweder eher dünn oder eher dick.
Und wenn sie größer wären, würde man sie doch sicher eher sehen. Dass zusätzlich auch der Speck weg muss, ist mir klar.
Hier hast du per EMG (Electromyographie) ermittelte beste Übungen für den Bereich:

http://suppversity.blogspot.com/2011/07/suppversity-emg-series-rectus-abdominis.html

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by Sonic Boom on Tue, 16 Apr 2019 06:23:50 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:Ich wiege aktuell 66kg auf 175cm. Ziel wären trainierte 75kg auf 175cm.

Norwood: Wenn du kein Bäuchle hast, kannst zuhause regelmäßig sit ups machen. Des

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by hallowelt on Tue, 16 Apr 2019 06:51:11 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nomadd schrieb am Mon, 15 April 2019 15:28Was hältst Du von WKM? Ist ja ein sehr generalistischer Plan.

Ja, eine gute Basis aber eben Kompromisslösung(en). Ich würde noch ein paar Isolationsübungen einbauen, z.B. für hintere und mittlere Schulter.

Bzgl Schultern: http://www.ergo-log.com/the-safest-way-for-your-shoulder-joint-to-do-pull-ups.html
http://www.ergo-log.com/how-to-prevent-impingement-in-your-shoulder.html
http://www.ergo-log.com/two-exercises-for-injury-free-shoulders.html

Liegestütze: http://www.ergo-log.com/pushup.html

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?
Posted by MRKA on Tue, 16 Apr 2019 06:58:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Moin...leider ist es so das der Körper den Bauchspeck als Notreserve sehr gut verteidigt. Ich hatte mal gut sichtbar einen 6pack. Freunde meinten aber ob ich schwer erkrankt sei..Aids oder Krebs...weil ich im Gesicht so ausgemergelt ausgesehen habe.
Und bei Waden kommt kaum was..trotz intensiven Training.

Subject: Aw: Betreibt ihr Bodybuilding & Krafttraining bzw. Body-Weight-Exercises?

Posted by Ka$h on Thu, 18 Apr 2019 16:41:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

das mit den Waden ist veranlagung.. die brauchst du nicht gesondert trainieren, es sei denn du willst auf die Bühne.. Beinbeuger und Dead Lifts reichen für die Waden

Bauchspeck bekommst du nur durch Ernährungsumstellung und Cardio weg... sprich low carb für 4-6 Wochen und 2-3 Mal die Woche Cardio 30-50 Minuten nach dem Training