

---

Subject: Ich bin geschockt!

Posted by [Headbanger](#) on Sun, 12 Nov 2006 15:12:24 GMT

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

---

Gestern war ich mal wieder in Kölle. Habe mich mit meinen besten Kumpels zu einem geselligen Steak-Essen getroffen!

Tja dann seh ich meinen alten Homie welcher zwei Jahre in Florida studiert hat! Im zu Ehren war auch das Treffen. Nun ich habe meinen Augen nicht getraut als ich ihn gesehen habe! Er war immer ein Stückchen kleiner als ich .so 3-5 cm. und meine Schultern waren auch immer breiter!

So da stand er nun mit einem coolen Körper mindestens genauso groß wie ich ! Seine Haut war sowas von klar. Seine Haare an den Armen, waren weniger, er sah einfach Klasse aus! Dann erzählte er uns wie er das gemacht hat! Er hat sich eine HGH-Kur gegeben! uND FING dann an ein Monolog zu halten. Er hat sich speziell von einem Arzt ein Jahr lang betreuen lassen!

Seine Haut, sogar seine Haare waren besser und insgesamt sah er auch viel jünger aus! Sein Muskelwachstum ist einfach nur Klasse! Und er meinte das seine Körperbehaarung beträchtlich abgenommen hat!

Ich bin wirklich neidisch geworden und will mir auch so eine Kur geben, nur macht mir meine Hyperchondrie einen Strich durch die Rechnung! Er meinte aber da kann nix schief gehen , wenn man gute Ärztliche Betreuung bekommt!

Was meint ihr soll ich mir das HGH geben!

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [reinforcement](#) on Sun, 12 Nov 2006 15:27:01 GMT

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

---

was is hgh?

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [Amarok](#) on Sun, 12 Nov 2006 15:28:06 GMT

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

---

Human Growth Hormone

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [marb](#) on Sun, 12 Nov 2006 15:38:37 GMT

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

---

Zitat:Er meinte aber da kann nix schief gehen , wenn man gute Ärztliche Betreuung bekommt!

---

hmm.. kennst du gute ärzte die dich betreuen könnten, glaub das ist hier in deutschland schwerer als in den usa.

sowas wie mit deinem kumpel hab ich auch erlebt..

einer war ein jahr auf dem college drüben zum basketball spielen.. als er zurück kam sah er aus, wie aus stein gemeißelt..

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [V8halfgreek78](#) on Sun, 12 Nov 2006 15:42:02 GMT

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

---

also ich kenne den begriff HGH aus dem bodybuilding, hab einiges in büchern drüber gelesen. ich schaue es später nochmal nach und schreibe mal genauer drüber... hab mal gehört, das die stars es sich von ärzten spritzen lassen, und dadurch jünger aussehen.

aber ob es für haare hilft bezweifel ich.

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [kaya](#) on Sun, 12 Nov 2006 15:46:34 GMT

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

---

eine echte hgh-therapie (mit spritzen und so ) kostet meines wissens nach eine menge geld. der fußballer torres, nein es war messi hat eine hgh-behandlung als kind wegen seiner kleinen körpergröße vom verein gesponsort bekommen, dies hat ca 40.000 euro pro jahr gekostet

so. hgh ist nun aber kein neues thema hier im forum und es gibt etliche threads dazu. mann kann die ausschüttung unter anderem mit l-arginin, GABA, l-ornithin fördern, sogar vervielfachen.

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [MarcWen](#) on Sun, 12 Nov 2006 15:56:59 GMT

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

---

Krass... nicht das Du dich verliebst

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [V8halfgreek78](#) on Sun, 12 Nov 2006 15:57:27 GMT

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

---

Das "Wachstumshormon" oder Somatotrope Hormon (STH) ist eine natürliche, körpereigene Substanz, welches vom Hypophysenvorderlappen gebildet wird und nicht auf ein spezifisches

---

Zielorgan wirkt. Aus ungenügender STH-Produktion entsteht im Kindes- und Jugendalter Zwergwuchs. Beim Erwachsenen wird es zwar immer noch produziert, aber es wirkt nicht mehr wachstumsfördernd sondern leicht anabol, d.h. muskelbildend sowie stärkend auf Bindegewebe und Sehnen. Seit einigen Jahren wird zur Behandlung des Zwergwuchses humanes Growth Hormone (hGH) gentechnologisch hergestellt. Irgendwann kam dann ein Arzt auf die Idee, hGH als Dopingmittel einzusetzen. hGH hat im Körper eine kurze Halbwertszeit und ist deshalb rasch nicht mehr nachzuweisen, abgesehen davon, dass es sehr schwierig ist, körpereigene Substanzen, die gespritzt oder geschluckt werden, nachzuweisen. Die Herstellerfirma von hGH, Novo Nordisk, habe jetzt einen Test griffbereit, hiess es diesen Frühling. Wird die Einnahme gestoppt, lässt die Wirkung aber auch schnell nach, deshalb muss es dauernd eingenommen werden. Da mit der künstlichen Zufuhr von hGH die körpereigene Produktion stark zurückgeht, muss dauernd für Nachschub gesorgt werden. Darum haben die Chinesen wohl auch hGH im Gepäck mit nach Perth genommen. Ein weiterer Nachteil ist, dass man sich nach dem Absetzen der Zufuhr von hGH sehr rasch müde und schlapp fühlt. Als Schäden sind bekannt: Diabetes, Leber- und Knochenschäden .....

ganz ausführlich auf der seite:

<http://www.dopingnews.de/Wachstumshormon.html>

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [reinforcement](#) on Sun, 12 Nov 2006 16:01:29 GMT

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

---

V8halfgreek78 schrieb am Son, 12 November 2006 16:57Das "Wachstumshormon" oder Somatotrope Hormon (STH) ist eine natürliche, körpereigene Substanz, welches vom Hypophysenvorderlappen gebildet wird und nicht auf ein spezifisches Zielorgan wirkt. Aus ungenügender STH-Produktion entsteht im Kindes- und Jugendalter Zwergwuchs. Beim Erwachsenen wird es zwar immer noch produziert, aber es wirkt nicht mehr wachstumsfördernd sondern leicht anabol, d.h. muskelbildend sowie stärkend auf Bindegewebe und Sehnen. Seit einigen Jahren wird zur Behandlung des Zwergwuchses humanes Growth Hormone (hGH) gentechnologisch hergestellt. Irgendwann kam dann ein Arzt auf die Idee, hGH als Dopingmittel einzusetzen. hGH hat im Körper eine kurze Halbwertszeit und ist deshalb rasch nicht mehr nachzuweisen, abgesehen davon, dass es sehr schwierig ist, körpereigene Substanzen, die gespritzt oder geschluckt werden, nachzuweisen. Die Herstellerfirma von hGH, Novo Nordisk, habe jetzt einen Test griffbereit, hiess es diesen Frühling. Wird die Einnahme gestoppt, lässt die Wirkung aber auch schnell nach, deshalb muss es dauernd eingenommen werden. Da mit der künstlichen Zufuhr von hGH die körpereigene Produktion stark zurückgeht, muss dauernd für Nachschub gesorgt werden. Darum haben die Chinesen wohl auch hGH im Gepäck mit nach Perth genommen. Ein weiterer Nachteil ist, dass man sich nach dem Absetzen der Zufuhr von hGH sehr rasch müde und schlapp fühlt. Als Schäden sind bekannt: Diabetes, Leber- und Knochenschäden .....

ganz ausführlich auf der seite:

<http://www.dopingnews.de/Wachstumshormon.html>

hm....mir persönlich geht das zu weit!  
nix für mich!

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 12 Nov 2006 16:02:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Son, 12 November 2006 16:46eine echte hgh-therapie (mit spritzen und so ) kostet meines wissens nach eine menge geld. bei dem fußballer ... (wie heisst er noch gleich? name fällt mir später ein) hat diese zumindest ca 40.000 euro pro jahr gekostet

so. hgh ist nun aber kein neues thema hier im forum und es gibt etliche threads dazu. mann kann die ausschüttung unter anderem mit l-arginin, GABA, l-ornithin fördern, sogar vervielfachen.

Der kleine Lionel Messi war das!

Hmm wenn es hier gepostet wurde und durchgekaut wurde, muss es auch gut für die haare sein! Weil es eigentlich eher für Bodybuilder interessant ist!

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [kaya](#) on Sun, 12 Nov 2006 16:06:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Headbanger schrieb am Son, 12 November 2006 17:02kaya schrieb am Son, 12 November 2006 16:46eine echte hgh-therapie (mit spritzen und so ) kostet meines wissens nach eine menge geld. bei dem fußballer ... (wie heisst er noch gleich? name fällt mir später ein) hat diese zumindest ca 40.000 euro pro jahr gekostet

so. hgh ist nun aber kein neues thema hier im forum und es gibt etliche threads dazu. mann kann die ausschüttung unter anderem mit l-arginin, GABA, l-ornithin fördern, sogar vervielfachen.

Der kleine Lionel Messi war das!

Hmm wenn es hier gepostet wurde und durchgekaut wurde, muss es auch gut für die haare sein! Weil es eigentlich eher für Bodybuilder interessant ist!

zu den haaren fehlen leider die erfahrungen. tino meint es wäre sehr gut. schau mal sssnake hat einen sehr großen thread darüber irgendwo im forum, er hat so eine behandlung mit hgh aus china oder so durchgezogen.

---

---

Subject: Re: warum zweifelst gerade du daran..  
Posted by [tino](#) on Sun, 12 Nov 2006 16:07:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wenn Prof Paus,Der Trüeb,ich und auch Prof Blume Peytavy nicht dran zweifeln?

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [reinforcement](#) on Sun, 12 Nov 2006 16:14:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wenn ich sowas lese frag ich mich immer ob wir es nicht übertreiben?

Wenn ich morgens aufstehe....schmeiß ich mir erst 5 pillen rein.....schmier mir mein zuegs auf den kopf.....mach ne art frühspport.....peel mir die haut.....setz ne gesichtsmaske auf.....creme mich ein.....mach nochmal sport.....und danach untersuch ich mein gesicht auf das zeug was da nicht hingehört!

Das braucht gut ne halbe stunde (...und währenddessen lass ich sex machiene von james brown laufen)

Ich feil mir sogar die nägel

Mal abgesehen davon...dass ich jeden tag dusche.....und fast krankhaft versuche nicht nach irgendwas zu riechen (außer halt pflegemittel)!

Mal ein gegenbeispiel.....mein Kumpel rasiert sich alle 2 wochen mal.....stinkt nach Schaaf.....und hat ständig dreckige fingernägel.....sieht auch eigentlich kacke aus.....aber der ist ziemlich zufrieden mit sich!

Wir machen uns doch auch selber irgendwie krank oder?

also ich weiß nicht.....

Jemand hat hier mal den Bergriff "Adonisdruk" genannt...den fand ich voll passend.....

---

---

Subject: Re: warum zweifelst gerade du daran..  
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 12 Nov 2006 16:16:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tino schrieb am Son, 12 November 2006 17:07wenn Prof Paus,Der Trüeb,ich und auch Prof Blume Peytavy nicht dran zweifeln?

Tino was meinst du zu dem Risiko mit Tumorwachstum! Im netz steht nur was über Leber und Knochenschäden !

---

---

Subject: Re: warum zweifelst gerade du daran..  
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 12 Nov 2006 16:23:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielleicht hab ich ja auch genug körpereigenes HGH , ich schlafe wie ein Stein, war mit 15 schon ein kleiner Adonis ; MUSKELWACHSTUM war immer Perfekt, gab Freunde die mit Vinstrol Decanol Testesteron Dianabol,Stanozolol nicht annähernd an meine Leistung anknüpfen konnten! Und ich habe mir nie was gegeben weil ich Idiot immer so eine Scheiß Angst habe vor Nebenwirkungen!

Kann denn ein Arzt feststellen wie es mit meinem HGH aussieht?

---

---

Subject: Re: warum zweifelst gerade du daran..  
Posted by [marb](#) on Sun, 12 Nov 2006 16:31:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:MUSKELWACHSTUM war immer Perfekt, gab Freunde die mit Vinstrol Decanol Testesteron Dianabol,Stanozolol nicht annähernd an meine Leistung anknüpfen konnten

stell mal ein bild rein, würde mich interessieren vor wem ich, wenn ich mal in köln bin, einen großen bogen machen muss!

---

---

Subject: Re: ist aehnlich wie beim Östrogen  
Posted by [tino](#) on Sun, 12 Nov 2006 16:40:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

es laesst nur dort Tumore wachsen,wo sie durch andere Einflüsse entstanden sind.

Die Körperbehaarung müsste aber eher zunehmen.

---

---

Subject: Re: warum zweifelst gerade du daran..  
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 12 Nov 2006 16:40:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

marb schrieb am Son, 12 November 2006 17:31Zitat:MUSKELWACHSTUM war immer Perfekt, gab Freunde die mit Vinstrol Decanol Testesteron Dianabol,Stanozolol nicht annähernd an meine Leistung anknüpfen konnten

stell mal ein bild rein, würde mich interessieren vor wem ich, wenn ich mal in köln bin, einen

---

großen bogen machen muss!

Kommen bald. noch bin ich auf Keto, will ja hier einen guten Eindruck hinterlassen hehe

---

---

Subject: Re: ist aehnlich wie beim Östrogen  
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 12 Nov 2006 16:42:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tino schrieb am Son, 12 November 2006 17:40es laesst nur dort Tumore wachsen,wo sie durch andere Einflüsse entstanden sind.

Die Körperbehaarung müsste aber eher zunehmen.

Nein er hat weniger Körperbehaarung, hat er auch ausdrücklich darauf hingewiesen! Also das heist HGH könnte vorgeschädigte Zellen TriggeRN?

---

---

Subject: Re: ist aehnlich wie beim Östrogen  
Posted by [tino](#) on Sun, 12 Nov 2006 16:53:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also das heist HGH könnte vorgeschädigte Zellen TriggeRN?

wegen der Körperbehaarung(?),...nein,es laesst zusammen mit Androgenen auch diese wachsen,..ohne das es dort Zellen schaedigt.

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [Boy2Man](#) on Sun, 12 Nov 2006 16:55:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[http://www.steroid-buy.com/index.php?main\\_page=product\\_info& amp;products\\_id=3](http://www.steroid-buy.com/index.php?main_page=product_info& amp;products_id=3)

schau mal hier...

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [Pansen](#) on Sun, 12 Nov 2006 17:00:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

was ist denn Keto? doch nicht Ketamin? bangst du dir damit deinen head? hehe

---

---

Subject: Re: ist aehnlich wie beim Östrogen  
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 12 Nov 2006 17:09:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tino schrieb am Son, 12 November 2006 17:53Also das heist HGH könnte vorgeschädigte Zellen TriggeRN?

wegen der Körperbehaarung(?),...nein,es laesst zusammen mit Androgenen auch diese wachsen,..ohne das es dort Zellen schaedigt.

Ich meinte triggern in Bezug auf Zellwucherung oder Tumore !

Mit ZUNAHME DER KÖRPERBEHAARUNG , er hatte deutlich wenig haare auf der Brust und auf den ARmen!

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [marb](#) on Sun, 12 Nov 2006 17:11:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:was ist denn Keto?

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/4878/c014ce92612f19c7\\_a86d21e1c09d76ae/#page\\_top](http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/4878/c014ce92612f19c7_a86d21e1c09d76ae/#page_top)

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [erroramp](#) on Sun, 12 Nov 2006 17:16:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich weiß ja nich...

Ihr kennt doch sicher alle den griechischen Jüngling, der sich eines Tages in sein Spiegelbild verliebte, es jedoch nicht "erreichen" konnte...wie hiess der Typ denn gleich...mir liegt es auf der Zunge...irgendwas mit "N".

Er ist auf wirklich tragische Weise ums Leben gekommen...

Was ich sagen will:

Ist ja alles schön und gut, jeder will auf seine Umwelt einen guten Eindruck machen. Wenn mir das alles egal wäre, wär ich sicher auch nicht hier.

Nur übertreibt es bitte nicht! Klingt komisch, doch ich meine das ernst.

Werft mal einen kritischen Blick in euch.

Gruß  
Chris

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [Amarok](#) on Sun, 12 Nov 2006 17:25:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Narziss  
Daher auch Narzissmus

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [erroramp](#) on Sun, 12 Nov 2006 17:31:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schade, Du hast schon aufgelöst...  
Ist ein sehr komplexes Thema und der Begriff wird manchmal geradezu inflationär benutzt.  
Deswegen auch nur der Hinweis, sich einmal kritisch zu beäugen.

Gruß  
Chris

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [backflash](#) on Sun, 12 Nov 2006 17:48:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Headbanger:

Ich kann ohne weiteres nachvollziehen, dass Dein Freund unter HGH in die Breite gegangen ist.  
Du hast aber geschrieben, dass er früher 3-5 cm kleiner war und jetzt von der Körpergröße mit Dir gleichgezogen ist.  
Bist Du wirklich sicher?  
Die Wachstumsfugen sind mit ca. 20 Jahren geschlossen und Dein Freund ist doch bestimmt älter.  
Vielleicht hatte er Schuhe mit dicker Sohle/Absatz an.

---

---

Subject: Re: ist aehnlich wie beim Östrogen  
Posted by [Ralf3](#) on Sun, 12 Nov 2006 21:49:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielleicht hat er bei seiner Kur noch Duta genommen?!

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 12 Nov 2006 21:54:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

backflash schrieb am Son, 12 November 2006 18:48@ Headbanger:

Ich kann ohne weiteres nachvollziehen, dass Dein Freund unter HGH in die Breite gegangen ist. Du hast aber geschrieben, dass er früher 3-5 cm kleiner war und jetzt von der Körpergröße mit Dir gleichgezogen ist.

Bist Du wirklich sicher?

Die Wachstumsfugen sind mit ca. 20 Jahren geschlossen und Dein Freund ist doch bestimmt älter.

Vielleicht hatte er Schuhe mit dicker Sohle/Absatz an.

Er ist ungefähr auf einer Augenhöhe gewesen, kann sein das er bißchen höhere Absätze hatte, trotz dessen phenomenal!

Bin die ganze zeit am lesen! Vielleicht geb ich mir das auch!

---

---

Subject: HgH kann kommen!  
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 12 Nov 2006 22:14:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Werde mir morgen direkt einen Arzt suchen, und mich mal ausführlich beraten lassen!

Wenn ich grünes Licht bekomme, werde ich es mir geben!

Vielleicht schaff ich endlich dieses Bild in meinem Kopf zu verwirklichen! Wenn das klappt wäre ich der glücklichste Mann auf diesem Planeten!

---

---

Subject: Re: HgH kann kommen!  
Posted by [reinforcement](#) on Sun, 12 Nov 2006 22:16:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Headbanger schrieb am Son, 12 November 2006 23:14Werde mir morgen direkt einen Arzt suchen, und mich mal ausführlich beraten lassen!

Wenn ich grünes Licht bekomme, werde ich es mir geben!

Vielleicht schaff ich endlich dieses Bild in meinem Kopf zu verwirklichen! Wenn das klappt wäre ich der glücklichste Mann auf diesem Planeten!

---

heady.....hast du da nicht schiss vor  
also bei dem zeugs hät ich mehr angst als vor minox

---

---

Subject: Re: HgH kann kommen!  
Posted by [Amarok](#) on Sun, 12 Nov 2006 22:25:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Headbanger schrieb am Son, 12 November 2006 23:14Werde mir morgen direkt einen Arzt suchen, und mich mal ausführlich beraten lassen!

Wenn ich grünes Licht bekomme, werde ich es mir geben!

Und wenn nicht kriegt er eine verpasst wa?  
Ich würd mir das echt nochmal gründlich überlegen.  
Ich war schon immer recht schmal und Muskelaufbau ist ne Qual von Training, aber das wär mir trotzdem zu hart!  
Selbst wenn ich die Kohle hätte...

---

---

Subject: Re: HgH kann kommen!  
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 12 Nov 2006 22:28:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reinforcement schrieb am Son, 12 November 2006 23:16Headbanger schrieb am Son, 12 November 2006 23:14Werde mir morgen direkt einen Arzt suchen, und mich mal ausführlich beraten lassen!

Wenn ich grünes Licht bekomme, werde ich es mir geben!

Vielleicht schaff ich endlich dieses Bild in meinem Kopf zu verwirklichen! Wenn das klappt wäre ich der glücklichste Mann auf diesem Planeten!

heady.....hast du da nicht schiss vor  
also bei dem zeugs hät ich mehr angst als vor minox

Kann nicht die ganze Zeit vor meinen Ängsten flüchten! Diesmal werd ich mich stellen!  
Ausserdem hab ich da einen zur Hand, der meinte bei niedrigen Dosen Nebenwirkungen ausgeschlossen! Der Typ ist von Fach und genießt mein vollstes Vertrauen!

Aber ich brauch erstmal einen Doc der mich da begleitet!

Mal gucken ob es dieser Sportmediziner macht!

Natürlich will ich vorher meine Werte bestimmen lassen!

---

---

Subject: Re: HgH kann kommen!

Posted by [Headbanger](#) on Sun, 12 Nov 2006 22:33:10 GMT

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

---

Amarok schrieb am Son, 12 November 2006 23:25Headbanger schrieb am Son, 12 November 2006 23:14Werde mir morgen direkt einen Arzt suchen, und mich mal ausführlich beraten lassen!

Wenn ich grünes Licht bekomme, werde ich es mir geben!

Und wenn nicht kriegt er eine verpasst wa?

Ich würd mir das echt nochmal gründlich überlegen.

Ich war schon immer recht schmal und Muskelaufbau ist ne Qual von Training, aber das wär mir trotzdem zu hart!

Selbst wenn ich die Kohle hätte...

LoL wenn er mich nicht ernst nimmt, wird er merken das die Situation ernst für ihn wird! Ich konnte Ärzte nie besonders leiden, die meinen einen immer mit dürftigen Informationen abspeisen zu können! Aber nicht mit mir!

Nein ich hab schon eine gute Muskulatur, nur da ist so ein Bild in meinem Kopf dem ich seit meinem 16 Lebensjahr hinterher jage, ich will es endlich realisieren! Wenn das HgH professionel verabreicht wird, kann es nicht schaden. Ich denke sogar das es nicht weit gefährlicher ist als DHT-Hemmer!

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [zagq](#) on Sun, 12 Nov 2006 23:05:21 GMT

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

---

Narziss & Goldmund, H.Hesse, lesenswert !

Amarok schrieb am Son, 12 November 2006 18:25Narziss  
Daher auch Narzissmus

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 13 Nov 2006 02:45:07 GMT

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

---

auf jedenfall ist es TEURER! scheisse wo willst das Geld herbekommen? wird wohl mehrere Tausend kosten

was meint ihr zu HGH-Releasern? Taugen die jetzt was oder nicht? Ich hoer immer von manchen dass es tatsaechlich was bringt, andere sagen bringt nix...dann gibts welche die sagen ja aber erst ab 10g arginin taeglich oder so...

gruss  
hids

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [Headbanger](#) on Mon, 13 Nov 2006 02:48:26 GMT

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

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Mon, 13 November 2006 03:45auf jedenfall ist es TEURER! scheisse wo willst das Geld herbekommen? wird wohl mehrere Tausend kosten

was meint ihr zu HGH-Releasern? Taugen die jetzt was oder nicht? Ich hoer immer von manchen dass es tatsaechlich was bringt, andere sagen bringt nix...dann gibts welche die sagen ja aber erst ab 10g arginin taeglich oder so...

gruss  
hids

---

Geld und wiederum gute Beziehungen spielen keine rolle beim alten Heady! Ich bin die Hand unter Mona Lisas Rock , ich bin der Schatten meines Schattens

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [MarcWen](#) on Mon, 13 Nov 2006 09:59:02 GMT

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

---

Na dann mal gutes Gelingen... und Berichte

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [Claudi](#) on Wed, 15 Nov 2006 10:37:49 GMT

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

---

reinforcement schrieb am Son, 12 November 2006 17:14wenn ich sowas lese frag ich mich immer ob wir es nicht uebertreiben?

---

Wenn ich morgens aufstehe....schmeiß ich mir erst 5 pillen rein.....schmier mir mein zuegs auf den kopf.....mach ne art frühspport.....peel mir die haut.....setz ne gesichtsmaske auf.....creme mich ein.....mach nochmal sport.....und danach untersuch ich mein gesicht auf das zeug was da nicht hingehört!

Das braucht gut ne halbe stunde (...und währenddessen lass ich sex machiene von james brown laufen)

Ich feil mir sogar die nägel

Mal abgesehen davon...dass ich jeden tag dusche.....und fast krankhaft versuche nicht nach irgendwas zu riechen (außer halt pflegemittel)!

Mal ein gegenbeispiel.....mein Kumpel rasiert sich alle 2 wochen mal.....stinkt nach Schaaf.....und hat ständig dreckige fingernägel.....sieht auch eigentlich kacke aus.....aber der ist ziemlich zufrieden mit sich!

Wir machen uns doch auch selber irgendwie krank oder?

also ich weiß nicht.....

Jemand hat hier mal den Bergriff "Adonisdruck" genannt...den fand ich voll passend.....

Wenn mein Freund das alles machen würde, wäre ICH geschockt.

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [lala](#) on Wed, 15 Nov 2006 11:26:54 GMT

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

---

Claudit schrieb am Mit, 15 November 2006 11:37reinforcement schrieb am Son, 12 November 2006 17:14wenn ich sowas lese frag ich mich immer ob wir es nicht übertreiben?

Wenn ich morgens aufstehe....schmeiß ich mir erst 5 pillen rein.....schmier mir mein zuegs auf den kopf.....mach ne art frühspport.....peel mir die haut.....setz ne gesichtsmaske auf.....creme mich ein.....mach nochmal sport.....und danach untersuch ich mein gesicht auf das zeug was da nicht hingehört!

Das braucht gut ne halbe stunde (...und währenddessen lass ich sex machiene von james brown laufen)

Ich feil mir sogar die nägel

Mal abgesehen davon...dass ich jeden tag dusche.....und fast krankhaft versuche nicht nach irgendwas zu riechen (außer halt pflegemittel)!

Mal ein gegenbeispiel.....mein Kumpel rasiert sich alle 2 wochen mal.....stinkt nach Schaaf.....und hat ständig dreckige fingernägel.....sieht auch eigentlich kacke aus.....aber der ist ziemlich zufrieden mit sich!

Wir machen uns doch auch selber irgendwie krank oder?

also ich weiß nicht.....

Jemand hat hier mal den Begriff "Adonisdruck" genannt...den fand ich voll passend.....

Wenn mein Freund das alles machen würde, wäre ICH geschockt.

auf jeden fall...

mein freund ist sportler durch und durch... judotrainer, spielt eishockey und basketball (und poker ) und das sieht man. eine schöne sportliche figur ist so ner angestrengt modellierten hormon- und muckibudenfigur optisch weit voraus,

außerdem: egal was ihr macht jungs, ihr bleibt doch nur ein accessoire der frauen

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [humboldt](#) on Thu, 16 Nov 2006 12:33:46 GMT

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

---

lala schrieb am Mit, 15 November 2006 12:26 außerdem: egal was ihr macht jungs, ihr bleibt doch nur ein accessoire der frauen

Wie war das nochmal mit der Rippe bei Adam und Eva!

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [Headbanger](#) on Thu, 16 Nov 2006 12:38:21 GMT

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

---

lala schrieb am Mit, 15 November 2006 12:26 Claudit schrieb am Mit, 15 November 2006

11:37 reinforcement schrieb am Son, 12 November 2006 17:14 wenn ich sowas lese frag ich mich immer ob wir es nicht übertreiben?

Wenn ich morgens aufstehe....schmeiß ich mir erst 5 pillen rein.....schmier mir mein zuegs auf den kopf.....mach ne art frühspport.....peel mir die haut.....setz ne gesichtsmaske auf.....creme mich ein.....mach nochmal sport.....und danach untersuch ich mein gesicht auf das zeug was da nicht hingehört!

Das braucht gut ne halbe stunde (...und währenddessen lass ich sex machiene von james brown laufen)

Ich feil mir sogar die nägel

Mal abgesehen davon...dass ich jeden tag dusche.....und fast krankhaft versuche nicht nach irgendwas zu riechen (außer halt pflegemittel)!

Mal ein gegenbeispiel.....mein Kumpel rasiert sich alle 2 wochen mal.....stinkt nach

Schaaf.....und hat ständig dreckige fingernägel.....sieht auch eigentlich kacke aus.....aber der

ist ziemlich zufrieden mit sich!

Wir machen uns doch auch selber irgendwie krank oder?

also ich weiß nicht.....

Jemand hat hier mal den Begriff "Adonisdruck" genannt...den fand ich voll passend.....

Wenn mein Freund das alles machen würde, wäre ICH geschockt.

auf jeden fall...

mein freund ist sportler durch und durch... judotrainer, spielt eishockey und basketball (und poker ) und das sieht man. eine schöne sportliche figur ist so ner angestrengt modellierten hormon- und muckibudenfigur optisch weit voraus,

außerdem: egal was ihr macht jungs, ihr bleibt doch nur ein accessoire der frauen

Scheiße du hast einen Freund? Man ich Idiot mach mir voll die Hoffnungen!

Für dich wäre ich gerne ein Accessoire

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [Headbanger](#) on Sat, 18 Nov 2006 03:38:20 GMT

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

---

lala schrieb am Mit, 15 November 2006 12:26

eine schöne sportliche figur ist so ner angestrengt modellierten hormon- und muckibudenfigur optisch weit voraus,

LoL gerade dieses wie du sagtest "angestrengt modellierten hormon-muckibudenfigur" ist die optische Augenweide. Du assozierst mit Muckibude irgendwelche Kälber ala Schwarzenegger! Ich mache schon seit Jahren diesen Sport und ich sehe nicht so aus. Eine Muckibude hat was magisches an sich, es ist wie eine Arena in der du auf deinen Widersacher triffst, der dich im Kampf immer mehr zermürbt ,aber du besiegst ihn am Ende ,und wirfst dein Handtuch um die Schultern, der Schweiß läuft dir dein Gesicht runter und du siehst wieviele Gewichte du auseinander genommen hast, und ein breites Lächeln macht sich in deinem Gesicht breit, du hast deinen Gegner wiedermal besiegt, und bist froh, erschöpft und völlig kraftlos unter die Dusche gehen zu können! Ich kann dir als Sportler sagen das einige Bodybuilding mächtig unterschätzten, und dann sieht man die Mega-Sportler wie sie nach einem Supersatz fast

zusammen gebrochen sind und nur noch raus aus der Muckibude wollten! ja ja so trennt sich die Spreu vom Weizen!

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [testuser](#) on Sat, 18 Nov 2006 22:54:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mit Megasportlern meinst du aber dann warscheinlich keine Gewichtesstemmer sondern Radfahrer oder Läufer? Die haben natürlich nur Audauerkondition.

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 19 Nov 2006 16:05:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

testuser schrieb am Sam, 18 November 2006 23:54mit Megasportlern meinst du aber dann warscheinlich keine Gewichtesstemmer sondern Radfahrer oder Läufer? Die haben natürlich nur Audauerkondition.

Nee damit meine ich alle die aktiv Sport treiben, Boxer ,Fussballer, Basketballer was es da noch alles gibt!

Bei nem vernünftigen Workout , wird jeder von denen das Handtuch werfen !  
Bodybuilding ist ein extremer Sport, der extrem viel Geduld und Disziplin erfordert! Viele denken es ist ein klacks, und dann wird rumgeheult wenn man mit der Hühnerbrust gerade mal 50 kg im Benchpress schafft! Aber ansonsten ist man ja so ein Mega-Sportler!

Ich war selbst einer der Bodybuilder belächelte, bis ich eines besseren belehrt wurde, habe höchsten respekt vor diesem Sport!

Mit keinem Sport wirst und kannst du deine Muskeln so detailliert und elitär trainieren.

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [reinforcement](#) on Sun, 19 Nov 2006 16:10:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Headbanger schrieb am Son, 19 November 2006 17:05testuser schrieb am Sam, 18 November 2006 23:54mit Megasportlern meinst du aber dann warscheinlich keine Gewichtesstemmer sondern Radfahrer oder Läufer? Die haben natürlich nur Audauerkondition.

Nee damit meine ich alle die aktiv Sport treiben, Boxer ,Fussballer, Basketballer was es da noch alles gibt!

---

Bei nem vernünftigen Workout , wird jeder von denen das Handtuch werfen !  
Bodybuilding ist ein extremer Sport, der extrem viel Geduld und Disziplin erfordert! Viele denken es ist ein klacks, und dann wird rumgeheult wenn man mit der Hühnerbrust gerade mal 50 kg im Benchpress schafft! Aber ansonsten ist man ja so ein Mega-Sportler!

Ich war selbst einer der Bodybuilder belächelte, bis ich eines besseren belehrt wurde, habe höchsten respekt vor diesem Sport!

Mit keinem Sport wirst und kannst du deine Muskeln so detailliert und elitär trainieren.

heady.....hättest du ein paar tipps, was man ohne fitnessstudio daheim für seine brustmuskel tun kann?

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [Amarok](#) on Sun, 19 Nov 2006 16:36:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab mir für die Brust ne Langhantel gekauft und leg mich damit auf ne alte ausgepolsterte Kiste  
Also Bankdrücken im Prinzip, find ich immer noch am effektivsten.  
Bei Hantelübungen zu Haus ist die Haltung halt sehr wichtig. Hab mir da am Anfang nen schönen Haltungschaden antrainiert. Maschinen neben einem das ab.

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [user\\_23](#) on Sun, 19 Nov 2006 16:45:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:user\_23 .....hättest du ein paar tipps, was man ohne fitnessstudio daheim für seine brustmuskel tun kann?

ich würde mir ne trainingsbank holen,alleine mit der kannst du schon was anfangen.  
negative liegestütz,dips,bauchaufzüge usw.

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 19 Nov 2006 16:47:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reinforcement schrieb am Son, 19 November 2006 17:10Headbanger schrieb am Son, 19 November 2006 17:05testuser schrieb am Sam, 18 November 2006 23:54mit Megasportlern meinst du aber dann warscheinlich keine Gewichtesstemmer sondern Radfahrer oder Läufer? Die haben natürlich nur Audauerkondition.

Nee damit meine ich alle die aktiv Sport treiben, Boxer ,Fussballer, Basketballer was es da noch alles gibt!

Bei nem vernünftigen Workout , wird jeder von denen das Handtuch werfen !  
Bodybuilding ist ein extremer Sport, der extrem viel Geduld und Disziplin erfordert! Viele denken es ist ein klacks, und dann wird rumgeheult wenn man mit der Hühnerbrust gerade mal 50 kg im Benchpress schafft! Aber ansonsten ist man ja so ein Mega-Sportler!

Ich war selbst einer der Bodybuilder belächelte, bis ich eines besseren belehrt wurde, habe höchsten respekt vor diesem Sport!

Mit keinem Sport wirst und kannst du deine Muskeln so detailliert und elitär trainieren.

heady.....hättest du ein paar tipps, was man ohne fitnessstudio daheim für seine brustmuskel tun kann?

Tja selbst ne Hantelbank anschaffen, Bankdrücken geht nicht anders! Aber mit Kurzhanteln kann man auch einiges anstellen!

Aber immer besser in ein Studio zu gehen!

Achte bei der Wahl auf das Studio, welches Konzept sie haben! Die meisten wollen einfach nur hohe Mitgliederzahlen, sind zu groß , total unpersönlich, und manche Mitgleider denken sie sind auf einer Modeshow oder so ein scheiß, und denken es sei ein Kontaktmarkt, besonders diese Ketten wie Fitcom oder Elixia gehen so ab!

Das Studio sollte klein sein, und am besten keine Frauen dort, sorry aber die Nerven da, manchmal muss man laut sein beim trainieren weil es einfach weh tut, und du nur so das letzte aus dir rausholen kannst, muss man manchmal lauter werden!

Es sollte beabsichtigt kleingehalten sein, und familiär wo jeder jeden kennt! Trainieren ist was sehr intimes, kein Bock das da irgendein Honk , sich die ganze Zeit mein Workout anschaut!  
Wenn du wirklich trainieren willst, dann halt dich von den Geräten fern, bei Freihanteltraining, folgen die gewichte immer deiner natürlichen körperlichen Mechanik, das ist gesünder und besser für die Muskeln. Mein Fitnessstudio ist mein zweites Zuhause, richtig alt und dunkel. Es müffelt da auch, aber wir sind da ne kleine Family und ich bin sehr gerne dort!

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [Headbanger](#) on Sun, 19 Nov 2006 16:51:21 GMT

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

---

user\_23 schrieb am Son, 19 November 2006 17:45Zitat:user\_23 .....hättest du ein paar tipps, was man ohne fitnessstudio daheim für seine brustmuskel tun kann?

ich würde mir ne trainingsbank holen,alleine mit der kannste schon was anfangen.

negative liegestütz,dips,bauchaufzüge usw.

lol User

Aber meinst du nicht auch, daß man im Studio motivierter ist?

Und ausserdem spätestens wenn du mal 100 kg auf der Bank drücken willst, muss da einer helfen, wenn da mal was schief läuft dann siehts böse aus!

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [user\\_23](#) on Sun, 19 Nov 2006 16:54:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

natürlich ist man im studio motivierter,mich schockt es dort auch mehr an,wenn man mit kollegen da ist.  
aber er will ja nicht ins fitnessstudio.

um sich fit,definiert zu halten,reichen auch übungen mit dem eigenen körperrgewicht,wenn man sie denn allein zu hause macht

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 19 Nov 2006 16:58:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

user\_23 schrieb am Son, 19 November 2006 17:54natürlich ist man im studio motivierter,mich schockt es dort auch mehr an,wenn man mit kollegen da ist.  
aber er will ja nicht ins fitnessstudio.

Alter Tyler Durden du

um sich fit,definiert zu halten,reichen auch übungen mit dem eigenen körperrgewicht,wenn man sie denn allein zu hause macht

Rischtisch!

Inforcement wenn du wie so ein Take That Typ aussehen willst dann mach deinen Übungen zuhause!

Wenn du wirklich was erreichen willst dann ab ins Studio. Pass auf wenn du einmal auf den Geschmack kommst dann bist du süchtig, und kannst nicht mehr ohne!

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [reinforcement](#) on Sun, 19 Nov 2006 16:59:59 GMT

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

---

user\_23 schrieb am Son, 19 November 2006 17:54 natürlich ist man im studio motivierter, mich schockt es dort auch mehr an, wenn man mit kollegen da ist.  
aber er will ja nicht ins fitnessstudio.

um sich fit, definiert zu halten, reichen auch übungen mit dem eigenen körperrgewicht, wenn man sie denn allein zu hause macht

nein nein.....ich will schon.....  
hier ist nur keins in der nähe  
(aber wenn ich erstmal in köln wohne )

Deswegen muss es in der zwischenzeit so gehen!

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [user\\_23](#) on Sun, 19 Nov 2006 17:02:21 GMT

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

---

in köln wäre ich aber vorsichtig, in nem reinen männerstudio

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [Headbanger](#) on Sun, 19 Nov 2006 17:06:28 GMT

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

---

reinforcement schrieb am Son, 19 November 2006 17:59 user\_23 schrieb am Son, 19 November 2006 17:54 natürlich ist man im studio motivierter, mich schockt es dort auch mehr an, wenn man mit kollegen da ist.  
aber er will ja nicht ins fitnessstudio.

um sich fit, definiert zu halten, reichen auch übungen mit dem eigenen körperrgewicht, wenn man sie denn allein zu hause macht

nein nein.....ich will schon.....  
hier ist nur keins in der nähe  
(aber wenn ich erstmal in köln wohne )

Deswegen muss es in der zwischenzeit so gehen!

Na dann , viel Spass bei der Feuertaufe! Und denk an die Faktoren bei der Studiosuche!

Und das wichtigste sagte dieser Mann hier

<http://www.american-buddha.com/amapnew24.jpg>

"The Pain of the last 2 or 3 repeats, divides champions from not-champions."

Es muss weh tun!

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 19 Nov 2006 17:07:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

user\_23 schrieb am Son, 19 November 2006 18:02 in köln wäre ich aber vorsichtig, in nem reinen männerstudio

Ja die tummeln sich in diesen In-Studios rum.

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [Amarok](#) on Sun, 19 Nov 2006 17:13:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bis zum Schmerz komm ich irgendwie nie. Nur, wenn ich die Bewegung verkürze, also z.B. Armbeugen bei den letzten Wiederholungen nur noch aus dem 90° Winkel ausführe. Ansonsten krieg ich die Hantel halt nicht mehr hoch.. ganz ohne dass es weh tut

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [marb](#) on Sun, 19 Nov 2006 17:15:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:

Es sollte beabsichtigt kleingehalten sein, und familiär wo jeder jeden kennt! Trainieren ist was sehr intimes, kein Bock das da irgendein Honk, sich die ganze Zeit mein Workout anschaut! Wenn du wirklich trainieren willst, dann halt dich von den Geräten fern, bei Freihanteltraining, folgen die gewichte immer deiner natürlichen körperlichen Mechanik, das ist gesünder und besser für die Muskeln. Mein Fitnessstudio ist mein zweites Zuhause, richtig alt und dunkel. Es müffelt da auch, aber wir sind da ne kleine Family und ich bin sehr gerne dort!

freihantel rulez!!

- pain is weakness leaving the body -

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 19 Nov 2006 17:18:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Amarok schrieb am Son, 19 November 2006 18:13 Bis zum Schmerz komm ich irgendwie nie. Nur, wenn ich die Bewegung verkürze, also z.B. Armbeugen bei den letzten Wiederholungen nur noch aus dem 90° Winkel ausführe. Ansonsten krieg ich die Hantel halt nicht mehr hoch.. ganz ohne dass es weh tut

Wieviele Wiederholungen machst du ? Und Gewichtseinheit?

Wieviele Übungen pro Muskelgruppe ? 3 sollten es schon sein! Und immer an die Intensität denken, nimm soviel gewicht das du letzte Wiederholung mit mühe und not schaffst beim ersten Satz!

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [reinforcement](#) on Sun, 19 Nov 2006 17:24:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

oiii

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [lala](#) on Mon, 20 Nov 2006 12:12:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mal abgesehen davon dass sich "die spreu vom weizen" ganz woanders trennt...

..haben muckibuden meiner meinung nach eher wenig "magisches" an sich (eher was stupides), aber natürlich kann jeder, der keine zeit für richtigen sport hat, ins fitnessstudio gehn und pumpen. das ist sicherlich immer noch besser, als daheim zu sitzen und sich ne lebensmittelschwangerschaft zuzulegen..

ich war mal vor jahren mit einer freundin in so nem studio und ich weiß noch...da kam dann auf einmal ein boxer mit seinem trainer rein und die haben dann zusammen spezielle übungen für die nacken- und schultermuskulatur gemacht, um sich für einen kampf vorzubereiten. alle anderen typen in dem studio, einige davon teilweise zweimal so breit wie der boxer, standen wie kleine jungs daneben und haben ihn bewundert.

das ist nämlich der unterschied (und darum hinkt dein vergleich): ein echter gegner ist nur einer aus fleisch und blut, den man im (zwei)kampf besiegt, nicht ein gewicht aus eisen. und vielleicht konnten einige anderen in dem studio mehr gewichte heben als der boxer, aber im ring wären sie nach der ersten runde k.o.

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [Headbanger](#) on Mon, 20 Nov 2006 12:45:24 GMT

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

---

lala schrieb am Mon, 20 November 2006 13:12mal abgesehen davon dass sich "die spreu vom weizen" ganz woanders trennt...

..haben muckibuden meiner meinung nach eher wenig "magisches" an sich (eher was stupides), aber natürlich kann jeder, der keine zeit für richtigen sport hat, ins fitnessstudio gehn und pumpen. das ist sicherlich immer noch besser, als daheim zu sitzen und sich ne lebensmittelschwangerschaft zuzulegen..

Ich rede hier nicht von In-Studios. Und glaub mir es hat was magisches, alleine diese Schwarzen Scheiben! Und loooooool, BB ist der ultimative Sport! Wenn du unter Sport verstehst irgendeinem Ball hinterher zu rennen, dann hast du echt mal keinen Plan!

ich war mal vor jahren mit einer freundin in so nem studio und ich weiß noch...da kam dann auf einmal ein boxer mit seinem trainer rein und die haben dann zusammen spezielle übungen für die nacken- und schultermuskulatur gemacht, um sich für einen kampf vorzubereiten. alle anderen typen in dem studio, einige davon teilweise zweimal so breit wie der boxer, standen wie kleine jungs daneben und haben ihn bewundert.

Ein guter Boxer muß nicht ins Studio, kommt auch auf seine Gewichtsklasse an, täglich ne Stunde am Sandsack reicht völlig aus um Muskeln auszubilden. Anscheinend war der Boxer dann doch nicht so der Hit!

Ich kann dir sagen, schick mir jeden Sportler den du willst, wenn er meinen 4er Split packt dann werde ich alles was ich gesagt habe zurück nehmen. Habe selbst Boxerfahrung und ich kann dir sagen es ist ein Witz, Kataboles Kindergartentraining!

das ist nämlich der unterschied (und darum hinkt dein vergleich): ein echter gegner ist nur einer aus fleisch und blut, den man im (zwei)kampf besiegt, nicht ein gewicht aus eisen. und vielleicht konnten einige anderen in dem studio mehr gewichte heben als der boxer, aber im ring wären sie nach der ersten runde k.o.

Ich definiere dir mal einen Gegner, damit du mal verstehst was ein Gegner ist! Gegner = Eine Aufgabe die viel Zeit und Kraft aufwenden wird. So ist mein Studium auch ein Gegner, mein Training oder der Boxer in einem Ring!

Im Ring würden viele vielleicht nen kürzeren ziehen, aber darum geht es doch gar nicht, ich rede nur davon das ein guter Sportler, mit seinen Muskeln niemals die Leistung eines Kraftsportlers erreichen wird! Weil es ne menge Disziplin und Geduld erfordert, du kannst nicht mir nichts dir nichts einfach mal so 100 kg drücken! Und es gibt viele Bodybuilder die später super Boxer geworden sind. Lennox Lewis zum Beispiel, ausgewiesener Kraftsportler, oder Evander Holyfield!

schick mir jeden Sportler in mein Studio, wenn er nicht heulend nach Hause geht, will ich nicht

Headbanger heissen!

Er wird depressionen bekommen. Und ich rede hier nicht von Grundübungen, ein guter Sportler muss das von der mUSKULATUR PACKEN KÖNNEN ODER? Du irrst dich , er wird denken scheiße was bin ich für eine Memme!

P.S.: Habe selbst geboxt, griechisch-römisches Ringen, und habe auch gedacht die Haben nix drauf die BB-Typen, bis ich eines besseren belehrt wurde!

Ich konnte zu meinen besten Zeiten im Boxen über 500 Neckstretchers machen, und im Studio bin ich bei 30 kg Schulterheben abgekackt! Und habe auch immer gedacht das ich mit meiner Muskulatur Bäume ausreißen konnte, seit ich in diesem Sport bin, sehe ich was die Natur mir für Vorraussetzungen gegeben hat, und da kann ein Boxer sich seinen Boxstil und seine Kondition in Hut stecken, wenn er wirklich was drauf hat, geht er soweit das es weh tut, und das macht keiner! So ich gehe jetzt mal stemmen!

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [reinforcement](#) on Mon, 20 Nov 2006 12:53:11 GMT

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

---

Headbanger schrieb am Mon, 20 November 2006 13:45lala schrieb am Mon, 20 November 2006 13:12mal abgesehen davon dass sich "die spreu vom weizen" ganz woanders trennt...

..haben muckibuden meiner meinung nach eher wenig "magisches" an sich (eher was stupides), aber natürlich kann jeder, der keine zeit für richtigen sport hat, ins fitnessstudio gehn und pumpen. das ist sicherlich immer noch besser, als daheim zu sitzen und sich ne lebensmittelschwangerschaft zuzulegen..

Ich rede hier nicht von In-Studios. Und glaub mir es hat was magisches, alleine diese Schwarzen Scheiben! Und loooooool, BB ist der ultimative Sport! Wenn du unter Sport verstehst irgendeinem Ball hinterher zu rennen, dann hast du echt mal keinen Plan!

ich war mal vor jahren mit einer freundin in so nem studio und ich weiß noch...da kam dann auf einmal ein boxer mit seinem trainer rein und die haben dann zusammen spezielle übungen für die nacken- und schultermuskulatur gemacht, um sich für einen kampf vorzubereiten. alle anderen typen in dem studio, einige davon teilweise zweimal so breit wie der boxer, standen wie kleine jungs daneben und haben ihn bewundert.

Ein guter Boxer muß nicht ins Studio, kommt auch auf seine Gewichtsklasse an, täglich ne Stunde am Sandsack reicht völlig aus um Muskeln auszubilden. Anscheinend war der Boxer dann doch nicht so der Hit!

Ich kann dir sagen, schick mir jeden Sportler den du willst, wenn er meinen 4er Split packt dann werde ich alles was ich gesagt habe zurück nehmen. Habe selbst Boxerfahrung und ich kann dir sagen es ist ein Witz, Kataboles Kindergartentraining!

das ist nämlich der unterschied (und darum hinkt dein vergleich): ein echter gegner ist nur einer aus fleisch und blut, den man im (zwei)kampf besiegt, nicht ein gewicht aus eisen. und vielleicht konnten einige anderen in dem studio mehr gewichte heben als der boxer, aber im ring wären

sie nach der ersten runde k.o.

Ich definiere dir mal einen Gegner, damit du mal verstehst was ein Gegner ist! Gegner = Eine Aufgabe die viel Zeit und Kraft aufwenden wird. So ist mein Studium auch ein Gegner, mein Training oder der Boxer in einem Ring!

Im Ring würden viele vielleicht nen kürzeren ziehen, aber darum geht es doch gar nicht, ich rede nur davon das ein guter Sportler, mit seinen Muskeln niemals die Leistung eines Kraftsportlers erreichen wird! Weil es ne menge Disziplin und Geduld erfordert, du kannst nicht mir nichts dir nichts einfach mal so 100 kg drücken! Und es gibt viele Bodybuilder die später super Boxer geworden sind. Lennox Lewis zum Beispiel, ausgewiesener Kraftsportler, oder Evander Holyfield!

schick mir jeden Sportler in mein Studio, wenn er nicht heulend nach Hause geht, will ich nicht Headbanger heissen!

Er wird depressionen bekommen. Und ich rede hier nicht von Grundübungen, ein guter Sportler muss das von der mUSKULATUR PACKEN KÖNNEN ODER? Du irrst dich , er wird denken scheiße was bin ich für eine Memme!

P.S.: Habe selbst geboxt, griechisch-römisches Ringen, und habe auch gedacht die Haben nix drauf die BB-Typen, bis ich eines besseren belehrt wurde!

Ich konnte zu meinen besten Zeiten im Boxen über 500 Neckstretchers machen, und im Studio bin ich bei 30 kg Schulterheben abgekackt! Und habe auch immer gedacht das ich mit meiner Muskulatur Bäume ausreissen konnte, seit ich in diesem Sport bin, sehe ich was die Natur mir für Vorraussetzungen gegeben hat, und da kann ein Boxer sich seinen Boxstil und seine Kondition in Hut stecken, wenn er wirklich was drauf hat, geht er soweit das es weh tut, und das macht keiner! So ich gehe jetzt mal stemmen!

lustig.....laut deiner definition sind wir selber unsere größten gegner!

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [Headbanger](#) on Mon, 20 Nov 2006 12:54:26 GMT

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

---

reinforcement schrieb am Mon, 20 November 2006 13:53  
Headbanger schrieb am Mon, 20 November 2006 13:45  
lala schrieb am Mon, 20 November 2006 13:12  
mal abgesehen davon dass sich "die spreu vom weizen" ganz woanders trennt...

..haben muckibuden meiner meinung nach eher wenig "magisches" an sich (eher was stupides), aber natürlich kann jeder, der keine zeit für richtigen sport hat, ins fitnessstudio gehn und pumpen. das ist sicherlich immer noch besser, als daheim zu sitzen und sich ne lebensmittelschwangerschaft zuzulegen..

Ich rede hier nicht von In-Studios. Und glaub mir es hat was magisches, alleine diese Schwarzen

Scheiben! Und loooooool, BB ist der ultimative Sport! Wenn du unter Sport verstehst irgendeinem Ball hinterher zu rennen, dann hast du echt mal keinen Plan!

ich war mal vor Jahren mit einer Freundin in so nem Studio und ich weiß noch...da kam dann auf einmal ein Boxer mit seinem Trainer rein und die haben dann zusammen spezielle Übungen für die Nacken- und Schultermuskulatur gemacht, um sich für einen Kampf vorzubereiten. alle anderen Typen in dem Studio, einige davon teilweise zweimal so breit wie der Boxer, standen wie kleine Jungs daneben und haben ihn bewundert.

Ein guter Boxer muß nicht ins Studio, kommt auch auf seine Gewichtsklasse an, täglich ne Stunde am Sandsack reicht völlig aus um Muskeln auszubilden. Anscheinend war der Boxer dann doch nicht so der Hit!

Ich kann dir sagen, schick mir jeden Sportler den du willst, wenn er meinen 4er Split packt dann werde ich alles was ich gesagt habe zurück nehmen. Habe selbst Boxerfahrung und ich kann dir sagen es ist ein Witz, Kataboles Kindergartentraining!

das ist nämlich der Unterschied (und darum hinkt dein Vergleich): ein echter Gegner ist nur einer aus Fleisch und Blut, den man im (zwei)Kampf besiegt, nicht ein Gewicht aus Eisen. und vielleicht konnten einige anderen in dem Studio mehr Gewichte heben als der Boxer, aber im Ring wären sie nach der ersten Runde k.o.

Ich definiere dir mal einen Gegner, damit du mal verstehst was ein Gegner ist! Gegner = Eine Aufgabe die viel Zeit und Kraft aufwenden wird. So ist mein Studium auch ein Gegner, mein Training oder der Boxer in einem Ring!

Im Ring würden viele vielleicht nen kürzeren ziehen, aber darum geht es doch gar nicht, ich rede nur davon das ein guter Sportler, mit seinen Muskeln niemals die Leistung eines Kraftsportlers erreichen wird! Weil es ne Menge Disziplin und Geduld erfordert, du kannst nicht mir nichts dir nichts einfach mal so 100 kg drücken! Und es gibt viele Bodybuilder die später super Boxer geworden sind. Lennox Lewis zum Beispiel, ausgewiesener Kraftsportler, oder Evander Holyfield!

schick mir jeden Sportler in mein Studio, wenn er nicht heulend nach Hause geht, will ich nicht Headbanger heißen!

Er wird Depressionen bekommen. Und ich rede hier nicht von Grundübungen, ein guter Sportler muss das von der MUSKULATUR PACKEN KÖNNEN ODER? Du irrst dich, er wird denken scheiße was bin ich für eine Memme!

P.S.: Habe selbst geboxt, griechisch-römisches Ringen, und habe auch gedacht die haben nix drauf die BB-Typen, bis ich eines besseren belehrt wurde!

Ich konnte zu meinen besten Zeiten im Boxen über 500 Neckstretchers machen, und im Studio bin ich bei 30 kg Schulterheben abgekackt! Und habe auch immer gedacht das ich mit meiner Muskulatur Bäume ausreißen konnte, seit ich in diesem Sport bin, sehe ich was die Natur mir für Voraussetzungen gegeben hat, und da kann ein Boxer sich seinen Boxstil und seine Kondition in Hut stecken, wenn er wirklich was drauf hat, geht er soweit das es weh tut, und das

macht keiner! So ich gehe jetzt mal stemmen!

lustig.....laut deiner definition sind wir selber unsere größten gegner!

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [lala](#) on Mon, 20 Nov 2006 15:32:21 GMT

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

holla... du musst ja nicht gleich so aufgehen

Zitat:schick mir jeden Sportler in mein Studio!

Zitat:Ich definiere dir mal einen Gegner, damit du mal verstehst was ein Gegner ist! Gegner = Eine Aufgabe die viel Zeit und Kraft aufwenden wird

nein, sorry. ein gegner ist (in dem sinne, in dem wir den begriff hier verwenden) jemand, der einem anderen im kampf gegenübersteht.

und

das passiert nicht in einem fitnessstudio, weder in einem "In-studio", noch in einem anderen. was sagst du denn dem boxer, der dich k.o. schlägt, dem tennisspieler, der dich wegfegt und danach mit dir den platz abzieht.., dem judoka, der dich ippon auf die matte legt: "ja, aber komm mal mit in mein fitnessstudio, da kann ich viiiiel mehr gewicht heben als du!" wow

headbanger, du bist der arnold schwarzenegger dieses forums, ok? belassen wirs dabei

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [Headbanger](#) on Mon, 20 Nov 2006 17:40:14 GMT

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

lala schrieb am Mon, 20 November 2006 16:32holla... du musst ja nicht gleich so aufgehen

Zitat:schick mir jeden Sportler in mein Studio!

Zitat:Ich definiere dir mal einen Gegner, damit du mal verstehst was ein Gegner ist! Gegner = Eine Aufgabe die viel Zeit und Kraft aufwenden wird

nein, sorry. ein gegner ist (in dem sinne, in dem wir den begriff hier verwenden) jemand, der einem anderen im kampf gegenübersteht.

Sinnlos mit dir

und

das passiert nicht in einem fitnessstudio, weder in einem "In-studio", noch in einem anderen. was sagst du denn dem boxer, der dich k.o. schlägt, dem tennisspieler, der dich wegfeigt und danach mit dir den platz abzieht.., dem judoka, der dich ippon auf die matte legt: "ja, aber komm mal mit in mein fitnessstudio, da kann ich viiiieel mehr gewicht heben als du!" wow

Absolut Sinnlos mit dir

headbanger, du bist der arnold schwarzenegger dieses forums, ok? belassen wirs dabei

Ne bin ich nicht, du denkst nur das ich einer bin bei 1.86m und 85 kg ist man alles andere als Arnold!

Egal welcher Sportler, er wird nicht ein professionelles Workout schaffen. Da kannst du stundenlang wiehern, schick sie mir alle! Ich würde jedes Geld der Welt wetten, das ein professioneller Tennisspieler oder Boxer im Cruisergewicht keine Chance hat, wir hatten Footballspieler die sich ins Hemd gemacht haben. Du denkst das ist einfach nur dummes stemmen.aBER DU BRAUCHST NE BESTIMMTE mUSKULATUR UM ÜBERHAUPT MIT GEWISSEN gEWICHTEN ARBEITEN ZU KÖNNEN

Und denk mal nicht, daß ich nur Gewichte stemmen kann, hehe! Ich kann auch mit anderen Körperteilen gut umgehen, wenn du verstehst was ich meine! lö

Ne gute Physis ist die Basis, hast du sie , wirst du auch beim erlernen anderer Sportarten weniger Probleme haben!

Dein Problem ist lala das du bei Muckibude gleich an diese Ochsen denkst! Sprich du hast Vorurteile, und sprichst hier guten Sportlern die Kompetenz ab! Früher oder Später wird jeder Profifußballer oder andere Sportler nicht an Bodybuilding und Fitness rumkommen!

Siehe Deutsche Nationalelf, haben 3 mal die Woche und mussten sogar mit Gewichten trainieren, daß ist kein Damenkegeln , da musst du schon was drauf haben. Labbern kann jeder!

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [marb](#) on Mon, 20 Nov 2006 17:57:16 GMT

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

---

Zitat:Egal welcher Sportler, er wird nicht ein professionelles Workout schaffen. Da kannst du stundenlang wiehern, schick sie mir alle! Ich würde jedes Geld der Welt wetten, das ein professioneller Tennisspieler oder Boxer im Cruisergewicht keine Chance hat, wir hatten Footballspieler die sich ins Hemd gemacht haben.

ist aber meiner meinung nach anders rum genauso.. ein tennisspieler könnte dich in seinem sport auch zum zusammen brechen bringen..

Zitat:Ne gute Physis ist die Basis, hast du sie , wirst du auch beim Erlernen anderer Sportarten weniger Probleme haben!

Zitat:Früher oder Später wird jeder Profifußballer oder andere Sportler nicht an Bodybuilding und Fitness rumkommen!

ich würde sagen, dass ist jetzt schon der Fall (vorallem in den USA).. Profisportler die nicht ins Gym gehen, die können in ne Tonne kloppen..

ich hab mal ein Video von Kobe Bryant gesehen (und der ist nicht wirklich ein Vieh) aber was der gedrückt hat.. (Bankdrücken, Kniebeugen) war schon wirklich beachtlich. vorallem die Kniebeugen...junge junge..

naja gut er ist auch ein Schwarzer und meiner Meinung, werden wir nie gegen einen Schwarzen, was Athletik und Muskeln angeht, ran kommen. Die haben einfach eine Monster Physis.

Zitat:Ne bin ich nicht, du denkst nur das ich einer bin bei 1.86m und 85 kg ist man alles andere als Arnold

sind fast gleichgroß..

hast du jetzt gerade 85kg nach deiner Keto oder sind 85kg dein Standard??

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [lala](#) on Mon, 20 Nov 2006 18:18:05 GMT

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

---

Zitat:Sinnlos mit dir

hehe, das sagt mein Dad auch immer

weißt du, Arni , ich denke wir haben einfach eine unterschiedliche Auffassung von SPORT, und somit auch von SPORTLICHKEIT.

Für mich ist Sport nicht nur Muskeln und Schwitzen, sondern Technik, Beweglichkeit und v.a. eine starke psychische Herausforderung. Es ist einfach etwas völlig anderes (und da kannst du labern so viel du willst), ob du dich beim Kampf einem menschlichen Gegner oder eisengewichten stellst.

du widersprichst dir ja leider auch ständig selbst, erst sagst du

Zitat:Ein guter Boxer muß nicht ins Studio, kommt auch auf seine Gewichtsklasse an, täglich ne Stunde am Sandsack reicht völlig aus um Muskeln auszubilden.

und dann

Zitat:Früher oder Später wird jeder Profifußballer oder andere Sportler nicht an Bodybuilding und Fitness rumkommen!

entscheide dich mal. recht hast du mit zweiter aussage, aber verwechsle bitte nicht die reihenfolge:

ERST der sport/die sportart, DANN das bodybuilding

dieses mindestmaß an physis, das du meinst ist (schon klar) die voraussetzung für (leistung)sport, hat aber nichts mit einer muckibudenfigur zu tun...

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [reinforcement](#) on Mon, 20 Nov 2006 18:30:16 GMT

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

---

lala schrieb am Mon, 20 November 2006 19:18Zitat:Sinnlos mit dir

hehe, das sagt mein dad auch immer

weißt du, arni , ich denke wir haben einfach eine unterschiedliche auffassung von SPORT, und somit auch von SPORTLICHKEIT.

für mich ist sport nicht nur muskeln und schwitzen, sondern technik, beweglichkeit und v.a. eine starke physische herausforderung. es ist einfach etwas völlig anderes (und da kannst du labern so viel du willst), ob du dich beim kampf einem menschlichen gegner oder eisengewichten stellst.

du widersprichst dir ja leider auch ständig selbst, erst sagst du

Zitat:Ein guter Boxer muß nicht ins Studio, kommt auch auf seine Gewichtsklasse an, täglich ne Stunde am Sandsack reicht völlig aus um Muskeln auszubilden.

und dann

Zitat:Früher oder Später wird jeder Profifußballer oder andere Sportler nicht an Bodybuilding und Fitness rumkommen!

entscheide dich mal. recht hast du mit zweiter aussage, aber verwechsle bitte nicht die reihenfolge:

ERST der sport/die sportart, DANN das bodybuilding

dieses mindestmaß an physis, das du meinst ist (schon klar) die voraussetzung für (leistungs)sport, hat aber nichts mit einer muckibudenfigur zu tun...

lala wie alt bist du denn?

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [Headbanger](#) on Mon, 20 Nov 2006 18:51:25 GMT

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

---

marb schrieb am Mon, 20 November 2006 18:57Zitat:Egal welcher Sportler, er wird nicht ein professionelles Workout schaffen. Da kannst du stundenlang wiehern, schick sie mir alle! Ich würde jedes Geld der Welt wetten, das ein professioneller Tennisspieler oder Boxer im Cruisergewicht keine Chance hat, wir hatten Footballspieler die sich ins Hemd gemacht haben.

ist aber meiner meinung nach anders rum genauso.. ein tennisspieler könnte dich in seinem sport auch zum zusammen brechen bringen..

Ne ich sag ja nicht das ich diese Leute auf ihrem Gebiet schlagen kann, was ich sage ist das ich allgemein betrachtet der bessere Athlet bin, der auf viele Situationen flexibler reagieren kann.

Zitat:Ne gute Physis ist die Basis, hast du sie , wirst du auch beim erlernen anderer Sportarten weniger Probleme haben!

Zitat:Früher oder Später wird jeder Profifußballer oder andere Sportler nicht an Bodybuilding und Fitness rumkommen!

ich würde sagen, dass ist jetzt schon der fall (vorallem in den USA).. profisportler die nicht ins gym gehn, die kannste in ne tonne kloppen..

ich hab mal ein video von kobe bryant gesehn (und der ist nicht wirklich ein vieh) aber was der gedruckt hat.. (bankdrücken, kniebeugen) war schon wirklich beachtlich. vorallem die kniebeugen...junge junge..

naja gut er ist auch ein schwarzer und meiner meinung, werden wir nie gegen einen schwarzen, was athletik und muskeln angeht, ran kommen. die haben einfach eine monster physis.

Ja die Osteuropäer haben die schon längst überholt, ist ein alter Hut und ist nur stereotypes

Gedankengut, die Zeiten sind vorbei, als die Schwarzen den Sport dominiert haben!

Zitat:Ne bin ich nicht, du denkst nur das ich einer bin bei 1.86m und 85 kg ist man alles andere als Arnold

sind fast gleichgroß..

hast du jetzt gerade 85kg nach deiner keto oder sind 85kg dein standard??

Standart ist knappe ist 88kg-90kg , nach keto auf 82 gewesen, heute morgen 84,5kg , wieviel bringst du auf die Waage?

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [Headbanger](#) on Mon, 20 Nov 2006 19:07:49 GMT

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

---

lala schrieb am Mon, 20 November 2006 19:18Zitat:Sinnlos mit dir

hehe, das sagt mein dad auch immer

weißt du, arni , ich denke wir haben einfach eine unterschiedliche auffassung von SPORT, und somit auch von SPORTLICHKEIT.

für mich ist sport nicht nur muskeln und schwitzen, sondern technik, beweglichkeit und v.a. eine starke physische herausforderung. es ist einfach etwas völlig anderes (und da kannst du labern so viel du willst), ob du dich beim kampf einem menschlichen gegner oder eisengewichten stellst.

Ja ja

du widersprichst dir ja leider auch ständig selbst, erst sagst du

Zitat:Ein guter Boxer muß nicht ins Studio, kommt auch auf seine Gewichtsklasse an, täglich ne Stunde am Sandsack reicht völlig aus um Muskeln auszubilden.

und dann

Zitat:Früher oder Später wird jeder Profifußballer oder andere Sportler nicht an Bodybuilding und Fitness rumkommen!

Richtig , und warum wird er irgendwann in die Muckibude müssen? hmm? Riiiiichtig um sich athletisch auf vordermann zu bringen, weil er tatsächlich eine Katabole Flasche ist, die langsam merkt:" Huch ich bin ja ne richtige Tunte, ich brauche Kraft!"

entscheide dich mal. recht hast du mit zweiter aussage, aber verwechsle bitte nicht die reihenfolge:

ERST der sport/die sportart, DANN das bodybuilding

Nö , kannst dir ja zuerstmal ne vernünftige Muskulatur verschaffen ,und dich dann einer Sportart widmen! So hätte ich Idiot es machen müssen! Ich ging den Weg den du da hochpreißen tust! Ja ich Depp

dieses mindestmaß an physis, das du meinst ist (schon klar) die voraussetzung für (leistungs)sport, hat aber nichts mit einer muckibudenfigur zu tun...

Kommt auf den Sport an!

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [marb](#) on Mon, 20 Nov 2006 19:09:30 GMT

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

---

Zitat:was ich sage ist das ich allgemein betrachtet der bessere Athlet bin, der auf viele Situationen flexibler reagieren kann

ok.. ja das stimmt.. egal welche sportart man findet sich schnell zurecht und kann meistens sofort gegenhalten.

Zitat:

Ja die Osteuropäer haben die schon längst überholt, ist ein alter Hut und ist nur stereotypes Gedankengut, die Zeiten sind vorbei,als die Schwarzen den Sport dominiert haben!

naja.. denke die schwarzen haben da schon noch vorteile..

hab knapp 9 jahre basketball gespielt und da lernt man ja einige kennen.. und als die mit kraftraining angefangen hatten.. die brauchten jeden monat neue t-shirts..

auch wenn ich in den staaten bin, die heftigsten muskelmänner sind meistens die kerle.. kam mir zumindest so vor.. und manche haben nen trizeps, da hauts dich weg.

den kennste ja was?

Zitat:Standart ist knappe ist 88kg-90kg , nach keto auf 82 gewesen, heute morgen 84,5kg , wieviel bringst du auf die Waage?

letztes jahr hatte ich um die selbe zeit ca. 85kg  
dieses jahr hab ichs dann etwas schleifen lassen und bin auf 77kg runter.. aber mit sixpack.  
seit 2 monaten geh ich jetzt wieder ca. 4x die woche und bin grad auf 80kg.

wie oft gehst du und wie lang?

bei mir siehts grad so aus: montag - bizeps / mittwoch - brust / freitag - schultern-rücken / sonntag - trizeps

beine mach ich grad gar nicht.. kein bock

---

## File Attachments

1) [2005\\_ronni.jpg](#), downloaded 476 times



---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [reinforcement](#) on Mon, 20 Nov 2006 19:14:00 GMT

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

---

marb schrieb am Mon, 20 November 2006 20:09Zitat:was ich sage ist das ich allgemein betrachtet der bessere Athlet bin, der auf viele Situationen flexibler reagieren kann

ok.. ja das stimmt.. egal welche sportart man findet sich schnell zurecht und kann meistens sofort gegenhalten.

Zitat:

Ja die Osteuropäer haben die schon längst überholt, ist ein alter Hut und ist nur stereotypes Gedankengut, die Zeiten sind vorbei, als die Schwarzen den Sport dominiert haben!

naja.. denke die schwarzen haben da schon noch vorteile..  
hab knapp 9 jahre basketball gespielt und da lernt man ja einige kennen.. und als die mit krafttraining angefangen hatten.. die brauchten jeden monat neue t-shirts..  
auch wenn ich in den staaten bin, die heftigsten muskelmänner sind meistens die kerle.. kam mir zumindest so vor.. und manche haben nen trizeps, da hauts dich weg.

den kennste ja was?

Zitat:Standart ist knappe ist 88kg-90kg , nach keto auf 82 gewesen, heute morgen 84,5kg , wieviel bringst du auf die Waage?

letztes jahr hatte ich um die selbe zeit ca. 85kg  
dieses jahr hab ichs dann etwas schleifen lassen und bin auf 77kg runter.. aber mit sixpack.  
seit 2 monaten geh ich jetzt wieder ca. 4x die woche und bin grad auf 80kg.

wie oft gehst du und wie lang?

bei mir siehts grad so aus: montag - bizeps / mittwoch - brust / freitag - schultern-rücken / sonntag - trizeps

beine mach ich grad gar nicht.. kein bock

sieht ein bisschen aus wie ein schokopudding mit augen

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [marb](#) on Mon, 20 Nov 2006 19:15:30 GMT

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

---

reinforcement schrieb am Mon, 20 November 2006 20:14marb schrieb am Mon, 20 November 2006 20:09Zitat:was ich sage ist das ich allgemein betrachtet der bessere Athlet bin, der auf viele Situationen flexibler reagieren kann

ok.. ja das stimmt.. egal welche sportart man findet sich schnell zurecht und kann meistens sofort gegenhalten.

Zitat:

Ja die Osteuropäer haben die schon längst überholt, ist ein alter Hut und ist nur stereotypes Gedankengut, die Zeiten sind vorbei, als die Schwarzen den Sport dominiert haben!

naja.. denke die schwarzen haben da schon noch vorteile..

hab knapp 9 jahre basketball gespielt und da lernt man ja einige kennen.. und als die mit krafttraining angefangen hatten.. die brauchten jeden monat neue t-shirts..

auch wenn ich in den staaten bin, die heftigsten muskelmänner sind meistens die kerle.. kam mir zumindest so vor.. und manche haben nen trizeps, da hauts dich weg.

den kennste ja was?

Zitat:Standart ist knappe ist 88kg-90kg , nach keto auf 82 gewesen, heute morgen 84,5kg , wieviel bringst du auf die Waage?

letztes jahr hatte ich um die selbe zeit ca. 85kg

dieses jahr hab ichs dann etwas schleifen lassen und bin auf 77kg runter.. aber mit sixpack. seit 2 monaten geh ich jetzt wieder ca. 4x die woche und bin grad auf 80kg.

wie oft gehst du und wie lang?

bei mir siehts grad so aus: montag - biceps / mittwoch - brust / freitag - schultern-rücken / sonntag - trizeps

beine mach ich grad gar nicht.. kein bock

sieht ein bisschen aus wie ein schokopudding mit augen

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [Headbanger](#) on Mon, 20 Nov 2006 19:21:55 GMT

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

---

marb schrieb am Mon, 20 November 2006 20:09Zitat:was ich sage ist das ich allgemein betrachtet der bessere Athlet bin, der auf viele Situationen flexibler reagieren kann

ok.. ja das stimmt.. egal welche sportart man findet sich schnell zurecht und kann meistens sofort gehalten.

Zitat:

Ja die Osteuropäer haben die schon längst überholt, ist ein alter Hut und ist nur stereotypes Gedankengut, die Zeiten sind vorbei, als die Schwarzen den Sport dominiert haben!

naja.. denke die schwarzen haben da schon noch vorteile..

hab knapp 9 jahre basketball gespielt und da lernt man ja einige kennen.. und als die mit krafttraining angefangen hatten.. die brauchten jeden monat neue t-shirts..

auch wenn ich in den staaten bin, die heftigsten muskelmänner sind meistens die kerle.. kam mir zumindest so vor.. und manche haben nen trizeps, da hauts dich weg.

den kennste ja was?

Zitat:Standart ist knappe ist 88kg-90kg , nach keto auf 82 gewesen, heute morgen 84,5kg , wieviel bringst du auf die Waage?

letztes jahr hatte ich um die selbe zeit ca. 85kg

dieses jahr hab ichs dann etwas schleifen lassen und bin auf 77kg runter.. aber mit sixpack. seit 2 monaten geh ich jetzt wieder ca. 4x die woche und bin grad auf 80kg.

wie oft gehst du und wie lang?

bei mir siehts grad so aus: montag - biceps / mittwoch - brust / freitag - schultern-rücken / sonntag - trizeps

beine mach ich grad gar nicht.. kein bock

Mein Fresse gefällt dir das? Alter ich will nie so aussehen man! Ich würde mir die Kugel geben!

Klitschko der Jüngere da will ich hin! Sagt auch jeder Bodybuilder das die den Besten athletischen Körper haben, Flex oder keine Ahnung man die Stoffen doch alle! Die Natur sieht sowas für keinen Körper vor egal wieviel er trainiert!

Der jüngere Klitschko hingegen ist einfach genial!

Mo/ Rücken&Bauch, Di/ Beine, Do Biceps&trizeps, Sa Brust&Schultern

Mehr futtern

---

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [marb](#) on Mon, 20 Nov 2006 19:27:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:

Mein Fresse gefällt dir das? Alter ich will nie so aussehen man! Ich würde mir die Kugel geben!

Klitschko der Jüngere da will ich hin! Sagt auch jeder Bodybuilder das die den Besten athletischen Körper haben, Flex oder keine Ahnung man die Stoffen doch alle! Die Natur sieht sowas für keinen Körper vor egal wieviel er trainiert!

Der jüngere Klitschko hingegen ist einfach genial!

Mo/ Rücken&Bauch, Di/ Beine, Do Bizeps&trizeps, Sa Brust&Schultern

Mehr futtern

ne ne gefällt mir absolut nicht.. find das sau ätzend.. sollt nur n joke sein ..

klitschko ist echt abnormal.. da fällt mir jetzt auch kein besserer ein muss ich sagen...  
..doch jetz.. ich!

wie lang gehst du dann.. weil brust und schultern, dass zusammen beansprucht schon zeit..

also bauch mach ich sowieso immer zwischenrein..  
zur zeit am liebsten auf den komischen großen hupfbällen - das haut rein..

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!  
Posted by [lala](#) on Mon, 20 Nov 2006 20:28:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reinforcement schrieb am Mon, 20 November 2006 19:30lala schrieb am Mon, 20 November 2006 19:18Zitat:Sinnlos mit dir

hehe, das sagt mein dad auch immer

weißt du, arni , ich denke wir haben einfach eine unterschiedliche auffassung von SPORT, und somit auch von SPORTLICHKEIT.  
für mich ist sport nicht nur muskeln und schwitzen, sondern technik, beweglichkeit und v.a. eine starke physische herausforderung. es ist einfach etwas völlig anderes (und da kannst du

labern so viel du willst), ob du dich beim kampf einem menschlichen gegner oder eisengewichten stellst.

du widersprichst dir ja leider auch ständig selbst, erst sagst du

Zitat:Ein guter Boxer muß nicht ins Studio, kommt auch auf seine Gewichtsklasse an, täglich ne Stunde am Sandsack reicht völlig aus um Muskeln auszubilden.

und dann

Zitat:Früher oder Später wird jeder Profifußballer oder andere Sportler nicht an Bodybuilding und Fitness rumkommen!

entscheide dich mal. recht hast du mit zweiter aussage, aber verwechsle bitte nicht die reihenfolge:

ERST der sport/die sportart, DANN das bodybuilding

dieses mindestmaß an physis, das du meinst ist (schon klar) die voraussetzung für (leistungs)sport, hat aber nichts mit einer muckibudenfigur zu tun...

lala wie alt bist du denn?

25, warum?

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [Headbanger](#) on Mon, 20 Nov 2006 20:33:58 GMT

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

---

lala schrieb am Mon, 20 November 2006 21:28reinforcement schrieb am Mon, 20 November 2006 19:30lala schrieb am Mon, 20 November 2006 19:18Zitat:Sinnlos mit dir

hehe, das sagt mein dad auch immer

weißt du, arni , ich denke wir haben einfach eine unterschiedliche auffassung von SPORT, und somit auch von SPORTLICHKEIT.

für mich ist sport nicht nur muskeln und schwitzen, sondern technik, beweglichkeit und v.a. eine starke psychische herausforderung. es ist einfach etwas völlig anderes (und da kannst du labern so viel du willst), ob du dich beim kampf einem menschlichen gegner oder eisengewichten stellst.

du widersprichst dir ja leider auch ständig selbst, erst sagst du

Zitat:Ein guter Boxer muß nicht ins Studio, kommt auch auf seine Gewichtsklasse an, täglich

ne Stunde am Sandsack reicht völlig aus um Muskeln auszubilden.

und dann

Zitat:Früher oder Später wird jeder Profifußballer oder andere Sportler nicht an Bodybuilding und Fitness rumkommen!

entscheide dich mal. recht hast du mit zweiter aussage, aber verwechsle bitte nicht die reihenfolge:

ERST der sport/die sportart, DANN das bodybuilding

dieses mindestmaß an physis, das du meinst ist (schon klar) die voraussetzung für (leistungs)sport, hat aber nichts mit einer muckibudenfigur zu tun...

lala wie alt bist du denn?

25, warum?

LoL bist ja genau meine bevorzugte Altersklasse lala

Benimmst dich nur nicht so

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [lala](#) on Mon, 20 Nov 2006 22:13:30 GMT

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

---

Zitat:LoL bist ja genau meine bevorzugte Altersklasse lala

Benimmst dich nur nicht so

na, da hab ich ja grade nochmal glück gehabt

---

Subject: Re: Ich bin geschockt!

Posted by [Gast](#) on Fri, 16 Feb 2007 17:29:14 GMT

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

---

zagq schrieb am Mon, 13 November 2006 00:05Narziss & Goldmund, H.Hesse, lesenswert !

pfui!

---