
Subject: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [knopper22](#) on Fri, 07 Sep 2007 22:11:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht kam die Frage ja schonmal aber kann es sein, dass Fin auch etwas mit Fettzunahme zu tun hat!

hab jetzt seit Fin echt n kleinen Bierbauch bekommen (bin 23), war sonst immer gut trainiert, aber irgendwie bringt das nicht mehr!

Esse schon immer weniger (bzw. auch weniger Fett), in der Hoffnung das sich mein Körper mal das fett nimmt, aber Fehlanzeige!

Dann laufe ich jeden Tag noch so ca. 20 min wie ein verrückter (also jedesmal außer Puste), und trainiere dann meistens noch so 10-15 min (Ligestütze, Situps bis zum Gehnichtmehr), aber irgendwie tut sich nichts!

Was meint ihr ist das zu wenig, weil DHT evt. für den Fettabbau verantwortlich ist?

Aber kann ja nicht sein, weil dann müssten ja Frauen gleich, oder schneller fett werden, als Männer da sie ja so gut wie kein DHT haben!

Was meint ihr? Also ich denke mal der Bauch liegt wirklich an Fin, weil bewege mich ja genauso wie vorher, bzw. esse das gleiche!

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [Foxy](#) on Fri, 07 Sep 2007 23:46:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja es ist so
der Körper verfettet

Foxy

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [knopper22](#) on Sat, 08 Sep 2007 00:15:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmm jetzt im Ernst oder wie?

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [Jacky81](#) on Sat, 08 Sep 2007 03:49:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weniger essen weniger bier trinken

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin

Posted by [Fritz Fantom](#) on Sat, 08 Sep 2007 05:40:06 GMT

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

@Foxi

Verfettung ja, aber am Bauch??? Das ergebnis ist, dass man weiblicher (=fetter *fg) wird, aber in Bezug auf Gesichtszüge, Wangen, weibliche Zonen. Aber der Bauch ist doch eine männliche Fett-Zone wenn ich mich nicht irre?

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin

Posted by [Foxi](#) on Sat, 08 Sep 2007 07:29:02 GMT

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

Der ganze Körper ist betroffen auch der Bauch

Oberschenkel-Po-Gesicht-Oberkörper-Arme
die Haut wird weicher lascher

man nimmt nicht unbedingt Gewicht zu
es wird nur alles lascher-Fetter

mansche meinen zwar die bekommen mehr Muskeln drauf
glaub ich aber nicht
Fin soll auch ein Dopingmittel sein naja bei mir nicht
macht mich eher Müde und träge

bei Dut sagen einige das sie mehr Power haben mehr Fettabnahme
mehr Musklen

bei mir wiederum das glatte Gegenteil alles wird noch lascher
die Haut noch weicher.....
Mariachi hat auch extrem drauf zugenommen und verfettet

vieleicht gibt es auch hier 2Typen??

unter Fin dauert es lange bis man sieht das sich der Körper verändert nicht in 1-3Jahren das
geht langsam
Richtung verweiblichung

Foxi

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin

Posted by [Unkreativer](#) on Sat, 08 Sep 2007 09:34:52 GMT

Foxi schrieb am Sam, 08 September 2007 09:29
Fin soll auch ein Dopingmittel sein naja bei mir nicht
macht mich eher Müde und träge

Fin ist ja auch kein Doping-Mittel, sondern steht nur auf der Doping-Liste!

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [Travel](#) on Sat, 08 Sep 2007 09:48:55 GMT

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

knopper22 schrieb am Sam, 08 September 2007 00:11 Vielleicht kam die Frage ja schonmal aber
kann es sein, dass Fin auch etwas mit Fettzunahme zu tun hat!
hab jetzt seit Fin echt n kleinen Bierbauch bekommen (bin 23), war sonst immer gut trainiert, aber
irgendwie bringts das nicht mehr!
Esse schon immer weniger (bzw. auch weniger Fett), in der Hoffnung das sich mein Körper mal
das fett nimmt, aber Fehlanzeige!
Dann laufe ich jeden Tag noch so ca. 20 min wie ein verrückter (also jedesmal außer Puste),
und trainiere dann meistens noch so 10-15 min (Ligestütze, Situps bis zum Gehnichtmehr),
aber irgendwie tut sich nichts!
Was meint ihr ist das zu wenig, weil DHT evt. für den Fettabbau verantwortlich ist?
Aber kann ja nicht sein, weil dann müssten ja Frauen gleich, oder schneller fett werden, als
Männer da sie ja so gut wie kein DHT haben!

Was meint ihr? Also ich denke mal der Bauch liegt wirklich an Fin, weil bewege mich ja genauso
wie vorher, bzw. esse das gleiche!

ich denke mal ...man kann nicht eindeutig auf Fin schließen ...ich habe auch mit Mitte 20
zugenommen ...das ohne FIN!

wenn du so trainierst, dass du in kurzer Zeit aus der Puste bist, dann trainierst du falsch! ...du
verbauchst nur Zucker und relativ wenig Fett, somit steigert sich dein Hungergefühl ...ich esse
seitdem ich anfälliger für Übergewicht bin auch weniger, trotzdem schwankt mein Gewicht je
nach Jahreszeit um 5 Kilo ...je mehr Lebensjahre, desto weniger Energieverbrauch ...macht
euch das mal klar.

gerade eine Zunahme im Bauchbereich spricht nicht für eine "Verweiblichung"

ps.da FIN den Testowert erhöhen kann steht es wahrscheinlich auf der Dopingliste ...wenn ein
Leistungssportler auf zuviel Testo getestet wird, könnte er sonst leicht mit ausrede kommen,
dass es am FIN schlucken liegt

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [Foxy](#) on Sat, 08 Sep 2007 09:55:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

steigert Fin eigentlich das Hungergefühl??

vor Fin war ich nach dem Essen satt jetzt hab ich schon nach dem Essen schon wieder Hunger

bei Dut ist dieses Hungergefühl deutlich stärker
auch ständiges Durstgefühl

wenn ich eine Dut schlucke trink ich in der Arbeit 5-6 0,5er Wasser unter Fin hat mir 1 Wasser gereicht

kommt mir so vor als ob mich Dut irgendwie austrocknet
und dadurch dieses verstärkte Durstgefühl

mein Mund ist immer extrem trocken auch die Lippen und Haut
mit Fin nicht!

Foxy

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [Alibi](#) on Sat, 08 Sep 2007 13:36:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Travel schrieb am Sam, 08 September 2007 11:48knopper22 schrieb am Sam, 08 September 2007 00:11Vielleicht kam die Frage ja schonmal aber kann es sein, dass Fin auch etwas mit Fettzunahme zu tun hat!

hab jetzt seit Fin echt n kleinen Bierbauch bekommen (bin 23), war sonst immer gut trainiert, aber irgendwie bringts das nicht mehr!

Esse schon immer weniger (bzw. auch weniger Fett), in der Hoffnung das sich mein Körper mal das fett nimmt, aber Fehlanzeige!

Dann laufe ich jeden Tag noch so ca. 20 min wie ein verrückter (also jedesmal außer Puste), und trainiere dann meistens noch so 10-15 min (Ligestütze, Situps bis zum Gehnichts mehr), aber irgendwie tut sich nichts!

Was meint ihr ist das zu wenig, weil DHT evt. für den Fettabbau verantwortlich ist?

Aber kann ja nicht sein, weil dann müssten ja Frauen gleich, oder schneller fett werden, als Männer da sie ja so gut wie kein DHT haben!

Was meint ihr? Also ich denke mal der Bauch liegt wirklich an Fin, weil bewege mich ja genauso wie vorher, bzw. esse das gleiche!

ich denke mal ...man kann nicht eindeutig auf Fin schließen ...ich habe auch mit Mitte 20

zugenommen ...das ohne FIN!

wenn du so trainierst, dass du in kurzer Zeit aus der Puste bist, dann trainierst du falsch! ...du verbauchst nur Zucker und relativ wenig Fett, somit steigert sich dein Hungergefühl ...ich esse seitdem ich anfälliger für Übergewicht bin auch weniger, trotzdem schwankt mein Gewicht je nach Jahreszeit um 5 Kilo ...je mehr Lebensjahre, desto weniger Energieverbrauch ...macht euch das mal klar.

gerade eine Zunahme im Bauchbereich spricht nicht für eine "Verweiblichung"

ps.da FIN den Testwert erhöhen kann steht es wahrscheinlich auf der Dopingliste ...wenn ein Leistungssportler auf zuviel Testo getestet wird, könnte er sonst leicht mit ausrede kommen, dass es am FIN schlucken liegt

FIN steht auf der Dopingliste, da es den Nachweis einiger Dopingmittel erschwert/unmöglich macht. Das ist alles.

@ threadersteller: das einzige was du abnimmst, wenn du so trainierst, ist muskelmasse, aber kein gramm fett

die situps kannst du dir auch sparen. lokal fett verbrennen geht nicht. abgenommen wird in der küche! nicht weniger essen, sondern das richtige. cardio ist natürlich auch ein muss, aber sollte zwischen 30-45 min sein, vorher geht dein körper nich an das fett ran!

<http://ironsport.de/Allgemeines-Diaeten.htm>

angucken...ist sehr interessant

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [kummel](#) on Sat, 08 Sep 2007 14:36:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie Alibi schon geschrieben hat erst nach 30-45min kontinuierlichen Training wird Fett verbrannt,innerhalb von der ersten halben Stunde werden nur Kohlenhydrate verbraucht die der körper zum training braucht und nicht die Fettpölserchen angegriffen.

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [knopper22](#) on Sat, 08 Sep 2007 15:23:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmm naja bloß die Kohlenhydrate müssen ja dann auch wieder irgendwie ersetzt werden, und dann ist ja nur noch das Fett da oder! Also ich meine jetzt wenn ich dann erstmal nichts esse oder so?

hmm und wenn der Körper schon nicht vor 30-45 min da ran geht, wie kann man denn dann ihn dazu bringen? Gibt es da nicht irgendwas?

Außerdem kann das ja garnicht so stimmen, weil da müsste ja jemand der sich immer bewegt, aber ebend nicht über 45 min genauso Fett ansammeln, als jemand der nur rumhängt und garnichts macht!

Ich denke auch das kontinuierliche (also jeden Tag), macht da auch noch was aus, und lässt den Körper nicht ganz kalt!

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [e-Man](#) on Sat, 08 Sep 2007 15:36:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn Du außer Puste bist nach dem Laufen, hast Du schon den Fehler im System angesprochen.

Im Fettverbrennungs-"Modus" schlägt Dein Puls viel langsamer und Du bist nicht im geringsten außer Puste nach einem Lauf.

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [Travel](#) on Sat, 08 Sep 2007 15:48:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Sam, 08 September 2007 17:23hmm naja bloß die Kohlenhydrate müssen ja dann auch wieder irgendwie ersetzt werden, und dann ist ja nur noch das Fett da oder! Also ich meine jetzt wenn ich dann erstmal nichts esse oder so?

hmm und wenn der Körper schon nicht vor 30-45 min da ran geht, wie kann man denn dann ihn dazu bringen? Gibt es da nicht irgendwas?

Außerdem kann das ja garnicht so stimmen, weil da müsste ja jemand der sich immer bewegt, aber ebend nicht über 45 min genauso Fett ansammeln, als jemand der nur rumhängt und garnichts macht!

Ich denke auch das kontinuierliche (also jeden Tag), macht da auch noch was aus, und lässt den Körper nicht ganz kalt!

okay, dann erklären wir das mal einfach ...je mehr watt aufgebracht werden und je niedriger der puls ist, desto höher die fettverbrennung ...daher ist ausdauersport das beste ...wenn du deinen puls hochtreibst, dann muss der körper sich an den kohlehydrate depots bedienen um die notwendige energie zu bekommen, sobald die leer sind, schreit dein körper nach nahrung, da der blutzuckerspiegel abgesunken ist
wenn du deinen puls in nem guten trainingsbereich hältst, verbrennst du prozentual mehr fett, weil der körper sparsam mit den kohlenhydraten umgehen will

wenn jemand sich ständig kurz bewegt, dann verbrennt er nicht die schnellen zucker, da er das mit niedrigem puls macht ..somit verbraucht er die energie, die er mit der nahrung aufnimmt und wird nicht fett

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [Ka\\$h](#) on Sat, 08 Sep 2007 16:05:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du machst ganz klar was beim Training falsch!

Reduziere das tägliche auf maximal 3 Mal die Woche laufen und zwar 40-60 Minuten!

Außerdem.. Meld dich im Fitnessstudio an! Das bringt mehr als Liegestütze und Sit ups zuhause! Lieber im Fitnessstudio 1 Stunde trainieren als zuhause so pseudo Übungen machen, damit rückst du dem Fett sicher nicht zuleibe!

Wie schon geschrieben.. den Alkohol reduzieren, falls du welchen trinkst! Und auf die sonstige Ernährung achten.. nicht zu fett, regelmäßige Mahlzeiten, Abends am besten nur Eiweißreich (Fleisch, Fisch, kein Brot) .. gibts hier auch im Forum zum Nachlesen!

Gruß

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [kummel](#) on Sat, 08 Sep 2007 16:05:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein ganz Interessanter aus dem Web kopierter Artikel.

Wie viel Kalorien wir am Tag verbrauchen, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen dem Grundumsatz (GU) und dem Leistungsumsatz (LU).

Auch im Ruhezustand, das heißt in vollkommener Bewegungslosigkeit verbraucht der Körper Energie. Diese Energie wird als Grundumsatz bezeichnet und lässt sich aus Körpergröße, Gewicht, Geschlecht und Alter ziemlich genau berechnen. Der Leistungsumsatz wiederum basiert auf dem persönlichen Grundumsatz und hängt im Wesentlichen von der Muskelaktivität, das heißt von der Art und von der Dauer der Bewegung, ab. Grundumsatz und Leistungsumsatz addiert ergeben den täglichen Gesamtenergiebedarf. Ohne zusätzlichen Sport hält sich der Leistungsumsatz eines durchschnittlichen Arbeitnehmers heute in Grenzen. Die meisten von uns sitzen den ganzen Tag im Büro und laufen höchstens mal zur Kantine oder zur Kaffeemaschine. Der Ernährungsstil unserer Großeltern basierte noch auf ganz anderen Grundlagen. Feldarbeit oder andere schwere Ertüchtigungen rechtfertigten eine viel höhere Energiezufuhr als heute. Lediglich Bauarbeiter oder Leistungssportler erreichen immer noch ein ähnliches Niveau und dürfen mehr als das Doppelte ihres Grundumsatzes verbrauchen. Der normale Schreibtischarbeiter hingegen benötigt in der Regel nicht mal das Anderthalbfache, um seinen Tagesbedarf zu decken. Im Vergleich können das für einen durchschnittlich schweren

und großen Mann schon mal locker 1000 kcal weniger sein. Während der beste Freund also durchaus noch Platz für das "Big Mac-Menü" hat, kann bei Ihnen die Obergrenze schon erreicht sein.

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [humboldt](#) on Sat, 08 Sep 2007 16:39:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Ka\$h...kurzes offtopic:
Gib ´mal bitte nen kleinen Erfahrungsbericht ab, wie es nach ein paar Monaten Fin 0,2 mg aussieht bei dir!
Konntest du mit dieser Dosis den HA stoppen? Schon etwas Neuwuchs?

Wie bekommst du denn 5 Teile hin? Ich viertel oder achtel die Finpecia-Tabs, was ganz gut geht, aber fünfteln klappt nicht. Das kann man ja so schlecht einteilen...

Gruß, humboldt

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [Ka\\$h](#) on Sat, 08 Sep 2007 16:49:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann ich noch nicht definitiv sagen, hatte ja auch einen kleinen Stopp drin (ca. 4 Wochen) aufgrund von Paranoia (Sunken Eyes)

Bisher kann ich nicht sagen das es sich verschlechtert hat und es sind einige kleine Härchen vor der jetzigen Haarlinie (etwas zurückgezogen (0,5 cm) in den GHE ... da sind welche zu sehen.. Frage ist WAS das jetzt für Haare sind.. werden es Terminalhaare oder einfach nur die Miniaturisierten!?

Ich nehme aktuell auch 0,25.. vorher hab ich Fin in Alk aufgelöst und dann ca. 0,2 mg genommen, bleibe jetzt aber bei 0,25 geviertelt, geht einfach bequemer.. packe das ist die Kieselerde Kapseln und nehme sie jetzt Mittags nach der Mahlzeit, seitdem hab ich auch deutlich weniger Augenringe!

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [knopper22](#) on Sat, 08 Sep 2007 18:02:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

e-Man schrieb am Sam, 08 September 2007 17:36

Im Fettverbrennungs-"Modus" schlägt Dein Puls viel langsamer und Du bist nicht im geringsten außer Puste nach einem Lauf.

hmm na ganz einfach, dann laufe ich eben einfach langamer, aber die gleich Strecke wie bisher!
Oder ist die Zeit hier auch ein wichtiger Faktor! Quasi laufe ich dann eben 50 min die gleiche
Strecke, bloß eben langsamer! Was meint ihr bringt das was? Ist das effizienter?
Weil hab für längere Läufe echt keine Zeit, und fürs Fitnessstudio kein Geld.
Die nutzen doch sowieso nur die Blauäugigkeit der Leute aus wie "Im Fitnessstudio ist es
effitienter" usw. und für mich alles nur Werbesprüche!
Was war denn früher?

Subject: Re: Fetzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [e-Man](#) on Sun, 09 Sep 2007 09:37:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Langsamer laufen, gleichmäßig laufen. 30 Minuten mindestens.

Sit-Ups & Co für zu Hause sind spitzen Übungen, wenn man sie korrekt durchführt. Der
größte Unterschied zu Training an Geräten im Fitnessstudio oder zu Hause mit eventuell
Hanteln ist die Tatsache, daß man an Geräten bestimmte Muskelgruppen eher isoliert
trainieren kann.

Bei Sit-Ups kann man allerdings ziemlich viel falsch machen, kaufe Dir mal ein gutes Buch, in
dem solche Übungen genau erklärt werden oder noch besser: lass es Dir zeigen von einem
Fachmann.

Subject: Re: Fetzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [helpme007](#) on Sun, 09 Sep 2007 17:39:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vielleicht liegts an den knopper(s)???

Subject: Re: Fetzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [Ka\\$h](#) on Sun, 09 Sep 2007 18:19:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Sam, 08 September 2007 20:02nd fürs Fitnessstudio kein Geld.
Die nutzen doch sowieso nur die Blauäugigkeit der Leute aus wie "Im Fitnessstudio ist es
effitienter" usw. und für mich alles nur Werbesprüche!
Was war denn früher?

oh man da hat einer aber Ahnung.. mach so weiter wie bisher und werde doch fett

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [Sssnake](#) on Sun, 09 Sep 2007 18:29:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ganz aktuell ist das hier Gesagte aber nicht mehr. Faktisch alle renommierten Personal Trainer setzen auf Intervalltraining zum Fettabbau.

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [knopper22](#) on Sun, 09 Sep 2007 21:09:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ka\$h schrieb am Son, 09 September 2007 20:19knopper22 schrieb am Sam, 08 September 2007 20:02nd fürs Fitnessstudio kein Geld.

Die nutzen doch sowieso nur die Blauäugigkeit der Leute aus wie "Im Fitnessstudio ist es effitienter" usw. und für mich alles nur Werbesprüche!
Was war denn früher?

oh man da hat einer aber Ahnung.. mach so weiter wie bisher und werde doch fett

und was war dann früher als es noch keine Fitness-Studios gab?

e-Man schrieb am Son, 09 September 2007 11:37Langsamer laufen, gleichmäßig laufen. 30 Minuten mindestens.

Das Problem is dann bloß, woher weiß ich dann genau, dass mein Körper auch genau am Bauch das Fett verbrennt?

Weil bin ja eigentlich nicht fett, nicht im Gesicht oder Beinen oder so, eben nur am Bauch ist ein wenig zu viel!

kann man das irgendwie beeinflussen? Also woher er das Fett nimmt zum verbrennen?

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [Alibi](#) on Sun, 09 Sep 2007 22:34:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Son, 09 September 2007 23:09kann man das irgendwie beeinflussen?. Also woher er das Fett nimmt zum verbrennen?

lokal fett verbrennen ist unmöglich!!! genau deshalb sind auch diese ganzen trainingpläne für den ultimativen flachen bauch mit situps und etc. von "mens heath" total fürn arsch...

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [knopper22](#) on Mon, 10 Sep 2007 00:32:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Mon, 10 September 2007 00:34knopper22 schrieb am Son, 09 September 2007 23:09kann man das irgendwie beeinflussen?. Also woher er das Fett nimmt zum verbrennen?

lokal fett verbrennen ist unmöglich!!! genau deshalb sind auch diese ganzen trainingpläne für den ultimativen flachen bauch mit situps und etc. von "mens heath" total fürn arsch...

hmm naja und wie dann? was meinst du da genau mit "lokal"??

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [e-Man](#) on Mon, 10 Sep 2007 05:57:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du kannst nicht an einer bestimmten Stelle Fett verbrennen! Das Problem der Männer ist nunmal, daß wir Fett gerne am Bauch ablagern, bei Frauen sind es die Po-Oberschenkel-Regionen.

Es kann also durchaus sein, daß Du beim striktem Fettabbau-Training auch zB ein schmaleres Gesicht bekommst.

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [Alibi](#) on Mon, 10 Sep 2007 11:27:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

als beispiel:

durch situps verbrennt man kein fett am bauch.

aber wenn du vorwiegend nur nen kleinen "ranzen" hast, dann wist du beim kontinuierlichen abnehmen wohl vorwiegend auch dort fett abbauen.

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [knopper22](#) on Mon, 10 Sep 2007 12:33:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Mon, 10 September 2007 13:27als beispiel:

durch situps verbrennt man kein fett am bauch.

aber wenn du vorwiegend nur nen kleinen "ranzen" hast, dann wist du beim kontinuierlichen abnehmen wohl vorwiegend auch dort fett abbauen.

umgekehrt also wenn man dazu schon eine Veranlagung hat, also vorwiegend einen großen Ranzen, baut der Körper da nicht so gerne Fett ab, oder?

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [e-Man](#) on Mon, 10 Sep 2007 17:50:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein Tipp noch: Bleib bei Deinen Sit-Ups / Crunches. Eine starke Bauchmuskulatur hält die Innerein da, wo sie hingehören.

Also: Fettabbau und Muskelaufbau ist beides wichtig!

Subject: Re: Fettzunahme/Bierbauch durch Fin
Posted by [Sssnake](#) on Mon, 10 Sep 2007 20:24:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sssnake schrieb am Son, 09 September 2007 20:29 Ganz aktuell ist das hier Gesagte aber nicht mehr. Faktisch alle renommierten Personal Trainer setzen auf Intervalltraining zum Fettabbau.

Muss ich wohl belegen auch, meine Behauptung. Ich muss aber auch einräumen, dass HIT für untrainierte, stark übergewichtige Personen kaum sinnvoll und realistischweise nicht durchführbar ist. Für die wurde dieses "beim Workout muss man sich noch unterhalten können" vermutlich erfunden.

File Attachments

1) [HIT.jpg](#), downloaded 389 times

EXTREME FAT LOSS!

ALLMAX NUTRITION USA

Get HARDCORE Lean. Stay HARDCORE Huge!

Best of all, it's legal at FULL strength!

RAPIDCUTS
RAPID FAT BURNING CATALYST

HARDCORE Strength Formula
EXTREME Results

Research study participants using just one of the over 20 ingredients in RAPIIDCUTS (a specialized, U.S. Gov't Patented Extract ForsLean®) averaged 9.9 lbs of fat loss*, not by weight, fat!

is highly potent extract directly activates the exact same cell receptor as ephedrine and like ephedrine it has a muscle tissue protective anti-catabolic effect* — study participants actually increased their lean mass significantly.

GNC **SupplementsCanada.com** **SPORT NUTRITION**

POPEYE'S **IRB** **BODY BUILDING**

Distributed by Healthy Body Services

ALLMAX NUTRITION

SCIENCE • INNOVATION • QUALITY • RESULTS

www.RAPIDCUTSHARDCORE.COM

FROM LAB TO GYM RIPPED WITH INTERVALS

When it comes to cardio, the debate is whether slow and steady or high-intensity work burns the most fat. Many trainers and other experts argue that since lower-intensity cardio burns a higher percentage of fat for energy, slow and steady wins the race. But a new type of high-intensity cardio has been making the gym scene. You may know it as HIIT, or high-intensity interval training.

This form of cardio involves intervals of high-intensity exercise (such as running at 90% of max heart rate) followed by intervals of low-intensity work (walking at a moderate pace). This is in sharp contrast to continuous, steady state, moderate-intensity cardio that most bodybuilders do, such as walking on a treadmill for 40 minutes at 70% of max HR.

HIIT was mainly developed by track coaches to better prepare runners, but it crossed over to the fitness industry once its beneficial results were touted in anecdotal reports, as well as published studies. In fact, research comparing continuous steady-state exercise to HIIT has demonstrated its superiority for fat loss, despite the fact that it requires much less time to do.

As long ago as 1994, researchers at Laval University (Quebec, Canada) had determined that HIIT was more effective for fat loss. They reported that young men and women who followed a 15-week HIIT program lost significantly more bodyfat than those in a 20-week continuous steady-state endurance program, despite the fact that they burned about 15,000 calories more than those in the HIIT program. A 2001 study from East Tennessee State University (Johnson City) demonstrated similar findings with subjects who followed an eight-week HIIT program (the subjects had a 4% decrease in bodyfat) as compared to those who followed a continuous steady-state program on a treadmill (the subjects had no drop in percent bodyfat). A recent Australian study reported that females executing a 20-minute HIIT program that consisted of eight-second sprints followed by 12 seconds of rest, lost six times more bodyfat than the group who carried out a 40-minute cardio program performed at a constant intensity of 60% of their max HR.

HIIT is more effective than continuous steady-state cardio at lowering bodyfat largely because of the increase in resting metabolism that follows the interval training. A 1996 study from Baylor College of Medicine

(Houston, Texas) reported that subjects who performed a HIIT workout on a stationary cycle burned significantly more calories during the 24 hours after the workout than those who cycled at a moderate steady-state intensity. The 2001 East Tennessee State University thesis previously mentioned also found that subjects on the HIIT program burned about 75 more calories per day during the 24 hours after exercise. A very recent study by Florida State University (Tallahassee) researchers, presented at the 2007 annual meeting of the American College of Sports Medicine, reported that subjects who performed HIIT burned almost 10% more calories during the 24 hours afterward than those who performed continuous steady-state exercise — despite the fact that, in this case, the total calories burned were the same during both workouts.

In addition to an increase in resting metabolism, research confirms that HIIT is effective at enhancing the metabolic machinery in muscle cells that promotes fat burning and blunts fat production. The Laval University research noted that muscle fibers in the HIIT subjects had significantly higher markers for fat oxidation (fat burning) than those in the continuous steady-state exercise group. A recent study published in a 2007 issue of the *Journal of Applied Physiology* reported that young females who performed seven HIIT workouts over a two-week period experienced a 30% increase in both fat oxidation and levels of muscle enzymes that enhance fat oxidation. Also, a team headed by scientists from the Norwegian University of Science and Technology (Trondheim) reported that subjects with metabolic syndrome who followed a 16-week HIIT program had a 100% greater decrease in fatty acid synthase (a fat-producing enzyme) as compared to subjects performing continuous moderate-intensity exercise.

From lab to gym:

End the slow long haul on a treadmill and opt for HIIT instead. You will maximize fat loss by ramping up your metabolism and fat-burning enzymes in a minimum amount of time. Performing less cardio won't just save time; it'll save muscle. After a warm-up of two to three minutes, try spending 20-30 minutes cycling between 60 seconds of quick jogging and 60 seconds of slow walking. End the session with a two- to three-minute cooldown at a slow walk.

— **Jim Stoppani, PhD**

References: J.R. Meuret et al., "A comparison of the effects of continuous aerobic, intermittent aerobic, and resistance exercise on resting metabolic rate at 12 and 21 hours postexercise," *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(5) Supplement:S247, 2007; E.G. Trapp and S.H. Boutcher, "Fat loss following 15 weeks of high intensity, intermittent cycle ergometer training," *Obesity Reviews*, 7(5):341, 2006.