
Subject: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Mikegordon](#) on Mon, 07 Jan 2013 12:02:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ich nehme schon ca 3 Jahren finasterid.
Der HA ist grösstenteils gestoppt,ich mache Sport
und möchte mehr Muskeln bzw. Muskelmasse zulegen.
Ich lese immer öfter von Tetosteron Kapseln nix illegales
sondern Nahrungsergänzungsmittel die das testosteron level im
Körper erhöhen.Meine Frage nun würde das zusätzliche testo
meinen HA zum Negativen beeinflussen,oder wird sich dadurch nix
ändern? Danke im voraus!

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 07 Jan 2013 15:56:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

L-Carnitin und solche Sachen tun der Wirkung von Fin keinen Abbruch, aber von Testoroids also
richtigen Medis musst du dich fern halten.
L-Carnitin wirkt sogar unetrstützend zur Behandlung weils gefäßerweiternd wirkt.

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Mikegordon](#) on Mon, 07 Jan 2013 16:34:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und mit solchen Sachen sind also auch testo booster, yohimbe oder tribulus gemeint die ich in
diversen Sport Ernährungs Shops kaufen kann?

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Mon, 07 Jan 2013 20:21:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mikegordon schrieb am Mon, 07 January 2013 17:34Und mit solchen Sachen sind also auch testo
booster, yohimbe oder tribulus gemeint die ich in diversen Sport Ernährungs Shops kaufen
kann?

Ist oftmals mit Dopingmitteln verunreinigt.

Mach besser gezieltes exzentrisches / Maximalkrafttraining. Als Sportlernahrung ist z.B.
Magerquack mit Früchten optimal. Günstig, viel Eiweiß und Vitamine...

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 08 Jan 2013 02:55:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MatteStattPlatte schrieb am Mon, 07 January 2013 21:21Mikegordon schrieb am Mon, 07 January 2013 17:34Und mit solchen Sachen sind also auch testo booster, yohimbe oder tribulus gemeint die ich in diversen Sport Ernährungs Shops kaufen kann?
Ist oftmals mit Dopingmitteln verunreinigt.

Mach besser gezieltes exzentrisches / Maximalkrafttraining. Als Sportlernahrung ist z.B. Magerquack mit Früchten optimal. Günstig, viel Eiweiß und Vitamine...

Wenn du bei guten Marken wie Body Attack kaufst ist da niemals was verunreinigt. Einfach mal in einem Bodybuilding Forum nachfragen die wissen meistens genau wo was drin ist.

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Tue, 08 Jan 2013 05:37:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was soll ein exzentrisches mkt für den muskelaufbau bringen? lol, konzentrisches krafttraining!
am besten mehrgelenkige komplexübungen... exzentrisch macht vl sinn wenn

leistungsstagnation vorhanden ist und man den nächsten sprung schaffen will, mit supra maximalen lasten ... um auf zu bauen

bzw. um die maximalkraft zu verbessern gibt es nur einen weg hypertrophieren. aber das weiss er sicher doch und war nicht seine

ausgangsfrage!

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 08 Jan 2013 10:26:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eben, er ist glaube ich kein Powerlifter und kein Gewichtheber also hat Maximalkrafttraining wirklich nur einen Phasenweisen Sinn um Plateaus zu überwinden.

Wenn er Muskeln aufbauen will ist er mit Hypertrophietraining selbstverständlich besser beraten...

Allerdings wüsste ich nicht warum es um die Maxkraft zu verbessern nur mit hypertrophieren gehen sollte. Hat ja seine Gründe warum man vom Maxkrafttraining primär Kraft und sekundär Massezuwachs bekommt, im Gegensatz zu Hypertrophietraining wo es genau umgekehrt ist.

Und was ist mit gezielt gemeint? Maximalkrafttraining stützt mehr als alles andere auf die elementarsten Grundübungen (K3K) und das sind alles Ganzkörperübungen und nicht in der Form gezielt wie ich den Begriff definiere.

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Mikegordon](#) on Tue, 08 Jan 2013 11:53:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eigentlich wollte ich nur wissen ob eine Nahrungsergänzung mit verschiedenen kapseln die auf natürliche Weise mein testosteron Spiegel erhöhen sich negativ auf HA auswirken!

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Shunin87](#) on Tue, 08 Jan 2013 15:24:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wahrscheinlich nicht. Diese Kapseln bringen wahnsinnig viel. nämlich rein garnichts

Ernähr dich gesund und vorallem esse genug! Trainiere vernünftig und alles wird gut.

Gruß,
Shunin

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Tue, 08 Jan 2013 20:19:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn du deine maximalkraft trainieren willst (also steigern samt dickenwachstum der muskulatur) geht das nur über hyp.

klassisches maximalkrafttraining bei 90-95% der individuellen maximalkraft kann maximal 1-3 wdh./serie durchgeführt werden

und hat für den muskelaufbau keine relevanz. anpassungen ergeben sich aus der verbesserung der intramuskulären-koordination.

sprich neuronale ansteuerung wird besser.

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 09 Jan 2013 10:44:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Tue, 08 January 2013 21:19wenn du deine maximalkraft trainieren willst (also steigern samt dickenwachstum der muskulatur) geht das nur über hyp.

klassisches maximalkrafttraining bei 90-95% der individuellen maximalkraft kann maximal 1-3 wdh./serie durchgeführt werden

und hat für den Muskelaufbau keine Relevanz. Anpassungen ergeben sich aus der Verbesserung der intramuskulären-Koordination.

Sprich neuronale Ansteuerung wird besser.

Was für ein Schwachsinn. Beim Maximalkrafttraining agieren primär die weißen Muskelfasern, allerdings ist ein Körper organisch und es werden immer auch die roten Fasern aktiviert was zu dem von mir angesprochenen sekundären Muskelwachstum beim Maximalkrafttraining führt.

Du kannst ja mal in einen K3K oder Gewichtheberverein gehen und fragen welche Rolle bei ihnen Hypertrophietraining spielt, in der Regel eine untergeordnete weshalb sie auch nicht annähernd so aussehen wie Bodybuilder aber trotzdem noch eine sehr ausgeprägte Muskulatur haben. Guck dir einfach mal Trainingspläne eines Strongmans oder K3K`ler an oder schlag ein Biologiebuch auf bevor du so einen Blödsinn erzählst.

Außerdem zählen auch Sätze von 3-5 Wiederholungen oder das klassische 3x3 oder 5x5 Training zum Maximalkrafttraining welches eindeutig zu einem Muskelwachstum führt, hier deckt sich meine Erfahrung mit längst etablierter Wissenschaft.

Maximalkrafttraining wird im Bereich von 80-90% ausgeführt. 95-100% werden nur beim Maxkrafttests bewegt.

Bodybuilder trainieren die meiste Zeit nur Hypertrophie, Maximalkrafttraining kommt eher zum Überwinden von Plateaus zum Einsatz so wie Kraftausdauertraining eher kurz vor und kurz nach Wettkämpfen eine Rolle spielt.

PS: Weißt du überhaupt was intramuskuläre Koordination bedeutet?

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Wed, 09 Jan 2013 16:05:18 GMT

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

Dicke Muckis bringen es auch nicht unbedingt:

<https://www.youtube.com/watch?v=x6EPpy8vMEo>

Robert Forstemann hat die dicksten Beine, gegen Chris Hoy hat er dennoch keine Chance...

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 09 Jan 2013 16:30:17 GMT

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

MatteStattPlatte schrieb am Wed, 09 January 2013 17:05 Dicke Muckis bringen es auch nicht unbedingt:

<https://www.youtube.com/watch?v=x6EPpy8vMEo>

Robert Forstemann hat die dicksten Beine, gegen Chris Hoy hat er dennoch keine Chance...

Was bringen dicke Muskeln nicht? Vllt. findet man sich mit Muskeln einfach schöner? Und vllt.

will man gar kein Profiradler oder Kletterer sein....

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Thu, 10 Jan 2013 12:05:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich glaub du verbrennst dich hier sehr stark! und deine kraftausdrücke kannst du dir auf den bauch picken. ich glaub du hast null von dem verstanden von dem ich schreib! ich würd manchmal vorsichtig sein wie ich was ausdrücke, tu nicht so auf intelligent, lass andere deine fähigkeiten beurteilen. ein hochschüler zeichnet sich auch dadurch aus dass er recherchiert, bevor er irgend etwas daher schreibt. also noch mal langsam! auch für dich (ich will mich sicher nicht wichtig machen, aber gerne kläre ich dich auf): erstens einmal bei einem hypertrophietraining geht es primär um dickenzunahme der skelettmuskulatur. hypertrophietrainingsprogramme sind abhängig vom autor(!). führende krafttrainingsexperten empfehlen (abhängig vom niveau der sportart natürlich): 3-5 serien 8-12 wdh bei 3 minuten pause bei 60-85 % der individuellen maximalkraft. komplexübungen die mehrere va größere muskelgruppen miteinbeziehen brauchen längere pausen! ich geh jetzt nicht viel mehr ins detail. will dich nicht überfordern... ziel eines hyptrainings ist es neben einem den muskelaufbau auch die maximalkraft zu steigern. verantwortlich für den dickenwachstum und der steigerung der mkt sind vor allem(!) die ft-fasern (google schnell mal nach welche verschiedenen es gibt).

Beim Intramuskulärenkoordinationstraining hebt man lasten bei 90-95% der individuellen maximalkraft. geh mal ins fitnessstudio und probier das mal. das wirst du wenn überhaupt nicht öfters als 3 mal schaffen. (Ik - Trainings machen nur hochleistungssportler) Anpassungen: Neuronale Anpassungen der Skelettmuskulatur, wichtige punkte in diesem zusammenhang frequentierung, rekrutierung und synchronisation. diese form des trainings verwenden nicht nur kraftsportler sondern auch hochleistungssportler die primär(!) in schnellkräftigen sportarten sind. so und jetzt ist meine lust am ende, aber soviel selbstüberschätzung ist schon mal beeindruckend und gehört zurecht gewiesen.

da ich in der sportwissenschaft tätig bin weiss ich sehr wohl genau was ich schreibe.

ich weiss was intramuskuläre koord. bedeutet. suche die erklärung im text. unglaublich was sich da für idioten aufhalten teilweise. i

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Thu, 10 Jan 2013 12:13:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hab grad bemerkt dass ich die def. von der intra.musk.koord. zu kurzgehalten habe: das

verstehst du dann natürlich nicht und kommst wieder mit irgendeinem dreck. rekrutierung, synchronisation und frequentierung heißt in diesem zusammenhang, ich komm so schnell wie möglich auf meine schnellsten muskelfasern und das synchron. nähere details erspare ich dir an dieser stelle.!

SORRY für OT. aber dieser wichtiguer....

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Thu, 10 Jan 2013 12:49:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"maximal krafttraining nur in phasen der stagnation"

ich hab vom exzentrischen kt geschrieben. aber das hast du sicher drüber gelesen weil du null ahnung hast

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Thu, 10 Jan 2013 13:07:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sorry dass ich mich grad mit so vielen posts austob...ich verspreche dass das mein letztes post sein wird hier zu dem thema.

korkell, abgesehen dass du schrott von dir gibst, muss ich dir sagen, dass dein letzter satz nur noch zum speiben ist. und völlig jeder realität widerspricht.

du bist das beste beispiel leider dafür, dass ein hochschüler auch mit eingeschränkter intellektueller fähigkeit die vorlesungen besuchen darf.

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Shunin87](#) on Thu, 10 Jan 2013 16:59:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Thu, 10 January 2013 14:07sorry dass ich mich grad mit so vielen posts austob...ich verspreche dass das mein letztes post sein wird hier zu dem thema.

korkell, abgesehen dass du schrott von dir gibst, muss ich dir sagen, dass dein letzter satz nur noch zum speiben ist. und völlig jeder realität widerspricht.

du bist das beste beispiel leider dafür, dass ein hochschüler auch mit eingeschränkter intellektueller fähigkeit die vorlesungen besuchen darf.

Wow, du befindest dich ja auf hohem Intellektuellen Niveau

Schon traurig wenn man über eine Stunde nichts besseres zu tun hat, als krampfhaft beweisen zu wollen, dass man den Größeren hat.

Gute besserung!

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Thu, 10 Jan 2013 17:36:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sorry wenn ich den anschein gemacht habe krampfhaft etwas beweisen zu müssen, war nicht meine intuition. eher im affekt passiert weil dieser korkell mein gemüt ein wenig erregt hat.

scheiss auf intellektuelles gehabe. wir haben im grunde alle das selbe problem! ich link mich hier jetzt raus!

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 11 Jan 2013 13:52:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ah führende Kraftsportexperten....sorry mir reicht was Wettkampfbuilder und Wettkampf K3K'ler zu berichten haben, und mit Sportwissenschaftlern hatte ich schon zu tun...in der Regel sind das weder professionelle Trainer noch professionelle Wettkämpfer. In einem Fitnessstudio hab ich 3 Jahre lang gearbeitet also danke aber ich war schon ein paar mal dort.

Man kann es auf die Praxis bezogen kurz und knapp zusammenfassen.

Hypertrophie = 3x8-12 WDH bei 70-80% der Maximalkraftleistung, ca 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen. Primär Muskelaufbau, sekundär Kraftaufbau.

Maximalkraft = 1 bis max. 5 WDH pro Satz, 80-90% der Maximalkraftleistung. Um die 100% nur bei Maximalkrafttests logischerweise oft vor Wettkämpfen oder Rekordversuchen und dann nur 1-2 Wiederholungen und intensivem Aufwärmen. 3-max.5 Minuten Pause zwischen den Sätzen. Primär Kraftaufbau sekundär Muskelaufbau. Muss ich jetzt wieder mit den Muskelfasern kommen?

Das sind jetzt 2 der 3 Trainingsarten die neben Kraftausdauertraining für Bodybuilder bzw. klassische Kraftsportler relevant sind. Aber auch als Ergänzung für andere Sportler spielen diese Arten zu trainieren eine Rolle.

Keine Ahnung was du jetzt genau von mir willst und ob du mich nur so dämlich anmachst weil ich einen objektiven Blick auf Fin habe (im allgemein Forum) aber vllt. solltest du mal deinen sportwissenschaftlichen Hintern aus dem Labor oder vom Pc wegbewegen und wirklich mal Sport treiben.

Kleiner Tipp. Wenn du behauptest man baut mit Maximalkrafttraining keine Muskeln auf schlage ich folgenden simplen und kleinen Standardtrainingsplan vor.

Montag Bankdrücken 7 12, 8, 6, 4, 3, 3, 3
Schrägbankdrücken 4 8, 6, 4, 4
Dips 4 max. Wdh.

Dienstag
Kniebeugen 7 10, 8, 5, 4, 4, 4
Beinstrecken 4 10 - 15
Beinbeugen 4 10 - 15

Donnerstag
Nackendrücken 6 10, 8, 6, 4, 4, 4
Seitheben 4 8 - 12
Langhantelcurls 5 5 - 8

Samstag
Klimmzüge 5 max. Wdh.
Langhantelrudern 5 6 - 10
Kreuzheben 6 10, 8, 6, 3, 3, 3

Bei den Grundübungen dienen die höheren Wiederholungen natürlich dem Aufwärmen und werden mit geringen aber steigenden Gewichten ausgeführt. Wenn du noch minimaler willst zieh einfach LH Curls, Seitheben, Beinstrecken und Beinbeugen ab und füge am Beintag Ausfallschritte oder Beinpresse hinzu.

Wenn du mit dem Plan und stetiger Progression keine Zuwächse verzeichnest würde ich mal zum Arzt gehen. Aber vermutlich ist es ein Sportwissenschaftler nicht gewohnt so hart zu trainieren und hampelt lieber 2 mal die Woche nach dem Joggen an den Sling Trainern rum...

Nochmal zum Konflikt zwischen konzentrisch vs. exzentrisch. Ich hab dein Geschreibsel tatsächlich nur schwer nachvollziehen können weil du weder Groß und Kleinschreibung, noch Kommas, noch Satzstrukturen oder Rechtschreibung so richtig beherzigst, also versuche ich es hier nochmal für einen angeblichen Sportwissenschaftler zu erklären.

Konzentrisch: Aktive Bewegung (im Bodybuilding auch positiv genannt) es kommt zu einem Dehnungsanreiz beim Antagonisten...Beispiel (Liegestütze, Sprints oder die Aufwärtsbewegung beim Bankdrücken). Hier wird Hypertrophie trainiert, sprich die Muskeln wachsen aber die Kraft hinkt hinterher obwohl sie auch stetig aber langsam steigt (was man am besten daran erkennt, dass man ja dennoch progressiv trainieren muss...)

Exzentrisch: Abgebremste Bewegung, hier wird die Muskulatur nicht verkürzt sondern gedehnt. Beispiel Bergab laufen oder die negative Phase beim Bankdrücken bzw. bei allem was man so tut. Hier raus resultiert eine erhöhte Bewegungsschnelligkeit und folglich Maximalkraft. Allerdings trainieren auch Powerlifter bei weitem nicht nur die negative Phase einer

Wiederholung, das ist nur ein Teilaspekt des Trainings. Und vor allem ist es nicht so, dass man den Begriff Maximalkrafttraining auf exzentrisches Training beschränkt kA wer so einen Blödsinn erzählt.

Fakt ist bei beiden Bewegungen werden rote wie weiße Fasern beansprucht, bei der einen mehr und bei der anderen weniger.

Es kommt nur darauf an auf welche Bewegung man sich während dem Satz mehr konzentriert oder vereinfacht gesagt, ob man langsam und kontrolliert (Hypertrophie) in beiden Phasen trainiert oder ob man in der positiven Phase schnell und explosiv (Maxkraft) trainiert während man wie beim Hypertr. Training in der negativen Phase das Gewicht abbremst.

Es resultiert aus beiden Bewegungen Muskelwachstum.

PS: Lern Deutsch!

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Fri, 11 Jan 2013 15:48:08 GMT

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

ich bin in einem forum, da sollte die rechtschreibung eig nicht primär zur diskussion herangezogen werden. ich darf dich beruhigen ich bin der deutschen sprache mächtig. ich bin dir aber sicher keine rechenschaft für irgendwas schuldig. freu dich mit deinem pseudo wissen und mach weiter wie du glaubst. ich will dich gar nicht belehren wie du zu trainieren hast. mir ist es nur darum gegangen dass du mein post vorher als "schwachsinn" diffamiert hast. du weist ja nicht mal was ein maximalkrafttraining ist bzw. welche unterscheidungen es hinsichtlich der krafttrainingsmethoden es gibt. geschweige denn anpassungsreaktionen usw. also macht es auch keinen sinn mit dir sachlich zu diskutieren. du gehst ja nicht mal auf meine beiträge sachlich argumentativ ein, weil du einfach keine ahnung von der materie hast. deine pauschale behauptungen sportwissenschaftler würden keinen sport betreiben ist so ziemlich das dümmste was ich je gelesen habe. das alleine offenbart dein wissen. ich brauch auch kein plädoyer für die sportwissenschaft halten und eig ist mir auch zu blöd dir dass an den mann zu bringen. du verstehst es eh nicht. und bitte versuche deinen gag mit den muskelfasern mal außen vor zu lassen. der ist so unpassend. ich könnte dich, allein nur wenn es darum geht die einzelnen muskelfasern zu unterscheiden, zu texten. dass es weisse und rote muskelfasern gibt weiss jeder mongo.

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 11 Jan 2013 15:54:44 GMT

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

egal123 schrieb am Fri, 11 January 2013 16:48ich bin in einem forum, da sollte die rechtschreibung eig nicht primär zur diskussion herangezogen werden. ich darf dich beruhigen ich bin der deutschen sprache mächtig. ich bin dir aber sicher keine rechenschaft für irgendwas schuldig. freu dich mit deinem pseudo wissen und mach weiter wie du glaubst. ich will dich gar nicht belehren wie du zu trainieren hast. mir ist es nur darum gegangen dass du mein

post vorher als "schwachsinn" diffamiert hast. du weist ja nicht mal was ein maximalkrafttraining ist bzw. welche unterscheidungen es hinsichtlich der krafttrainingsmethoden es gibt. geschweige denn anpassungsreaktionen usw. also macht es auch keinen sinn mit dir sachlich zu diskutieren. du gehst ja nicht mal auf meine beiträge sachlich argumentativ ein, weil du einfach keine ahnung von der materie hast. deine pauschale behauptungen sportwissenschaftler würden keinen sport betreiben ist so ziemlich das dümmste was ich je gelesen habe. das alleine offenbart dein wissen. ich brauch auch kein plädoyer für die sportwissenschaft halten und eig ist mir auch zu blöd dir dass an den mann zu bringen. du verstehst es eh nicht. und bitte versuche deinen gag mit den muskelfasern mal außen vor zu lassen. der ist so unpassend. ich könnte dich, allein nur wenn es darum geht die einzelnen muskelfasern zu unterscheiden, zu texten. dass es weisse und rote muskelfasern gibt weiss jeder mongo.

Das war jetzt ein Post über 12 Zeilen in dem nichts stand außer, dass ich keine Ahnung habe. Du erklärst nicht mal grob warum ich keine Ahnung habe denn das was ich geschrieben habe deckt sich mit meiner Erfahrung (die nichts wert ist weil du mich nicht leiden kannst) der Erfahrung von ehemaligen Wettkämpfern die jetzt als Trainer arbeiten, 80% der Sportliteratur und natürlich den Trainingsprinzipien denen aktuelle Wettkämpfer nachgehen.

Ich hab relativ verständlich erklärt wofür die exzentrische und die konzentrische Bewegung zuständig ist und auch versucht zu erklären wie ein K3K`ler oder ein Bodybuilder in einer Maximalkraftphase trainieren kann und du hast mir nur erklärt, dass ich ein Schwachkopf bin, indem du mir gesagt hast worüber ich nichts weiß. Top Argumentation...

Ich bin mir fast sicher, dass du noch nie mit einem K3K Wettkämpfer oder einem professionellen Bodybuilder gesprochen hast geschweige denn einen K3K Wettkampfverein von innen gesehen....

Kurz gesagt, dein vermeintliches Fachwissen (Maximalkraft baut keine Masse auf?....uagh) bleibt eine reine Behauptung.

Du bist einer dieser Leute die am Ende jedes Posts darauf hinweisen, dass sie sich jetzt nicht mehr an der Diskussion beteiligen werden, dann doch immer wieder zu posten aber nichts schreiben außer "Ich könnte dir das jetzt alles genau erklären aber du bist eh ein Idiot also lohnt es sich nicht", statt es einfach zu erklären ohne noch ewig mit gebitche rumdiskutieren zu müssen und vor allem ohne ihr Versprechen in dem jeweiligen Thread nicht mehr zu schreiben 20 mal brechen zu müssen.

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Fri, 11 Jan 2013 16:15:45 GMT

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

10 zeilen...bitte nenne mir autoren! vieles aus dem internet ist schrott...ich erkläre dir das ein letztes mal! unter der max.kraft wird die höchste last verstanden, die das neuromuskuläre system bei einer maximalen willkürlichen kontraktion entfaltet. durch gezieltes training (hochleistungssportler) kann der aktivierungsgrad auf 95% gesteigert werden. wenn du mit so hohen lasten hantierst schaffst du es nicht öfters als 3 mal! üblich sind nicht mehr als 3 serien. es geht nicht öfters wenn du mit den lasten arbeitest.! beim maxkrafttraining werden die größten und schnellsten motorischen einheiten aktiviert. primäre anpassungen erfolgen über neuromuskuläre mechanismen. marginale strukturelle anpassungen. mehr aber nicht! dass klassische hypertrophietraining ist für den muskelaufbau verantwortlich! du verschmischt

hier einiges. ich werd jetzt sicher nicht auf alles eingehen. ich hab auch abseits der virtuellen welt noch ein leben. das kann man von dir nicht behaupten mit deinen 1600 posts innerhalb der letzten monate ...

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 11 Jan 2013 16:28:48 GMT

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

egal123 schrieb am Fri, 11 January 2013 17:1510 zeilen...bitte nenne mir autoren! vieles aus dem internet ist schrott...ich erkläre dir das ein letztes mal! unter der max.kraft wird die höchste last verstanden, die das neuromuskuläre system bei einer maximalen willkürlichen kontraktion entfaltet. durch gezieltes training (hochleistungssportler) kann der aktivierungsgrad auf 95% gesteigert werden. wenn du mit so hohen lasten hantierst schaffst du es nicht öfters als 3 mal! üblich sind nicht mehr als 3 serien. es geht nicht öfters wenn du mit den lasten arbeitest.! beim maxkrafttraining werden die größten und schnellsten motorischen einheiten aktiviert. primäre anpassungen erfolgen über neuromuskuläre mechanismen. marginale strukturelle anpassungen. mehr aber nicht! dass klassische hypertrophietraining ist für den muskelaufbau verantwortlich! du verschmischt hier einiges. ich werd jetzt sicher nicht auf alles eingehen. ich hab auch abseits der virtuellen welt noch ein leben. das kann man von dir nicht behaupten mit deinen 1600 posts innerhalb der letzten monate ...

Oh keine Sorge mein Leben abseits des Pc`s ist ziemlich umfangreich, nicht zuletzt durch verschiedene sportliche Tätigkeiten und ohne diesen Wink wäre dein Posts sogar fast sachlich gewesen.

Was die Wirkung des hohen Lasten Trainings auf die Maximalkraft angeht hast du sogar Recht, es ist trotzdem einfach nur falsch zu sagen, dass Maximalkrafttraining nicht auch Muskelwachstum zur Folge hat, es wächst einfach nur sehr viel langsamer als mit Hypertrophietraining, dennoch wächst es mit der Zeit sichtbar.

Ich empfehle die dazu Literatur von Helga und Manfred Letzelter, Vladimir M. Zatsiorsky, oder Mark Rippetoe....gibt aber noch viele weitere und auch in für mich interessanterer Themenrelevanter Sekundärliteratur wie "Overcoming Gravity" oder "Building a gymnastic body" wird umfangreich auf den Aspekt der Maximalkraft und seine Auswirkungen eingegangen.

So trainieren Turner zum Beispiel Maximalkraft um an den Turnringen die vertikale Position mit und ohne Schwung schneller wechseln zu können, das einzige Problem daran ist, dass diese Art zu trainieren auch anabol wirkt und im Grunde genommen behindert das große Muskelwachstum des Turntrainings sowieso schon die Leistung an sich.

Doch alles Fachgeschwafel hilft nichts denn würdest du einfach mal eine Weile K3K von mir aus auch nur mit den 3 Übungen trainieren würdest du schnell sehen wie sich dein Körper entwickelt. Nochmal zur Ergänzung, ich habe nie gesagt, dass Hypertrophietraining im Powerlifting keine Rolle spielt.

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Fri, 11 Jan 2013 16:40:28 GMT

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

du brauchst mir keine autoren tipps geben...du irrst dich. siehs einfach ein! ... beenden wir das kriegsbeil. mir ist es nur um deine diffamierung und deinen aussagen bezügl der sportwissenschaftler gegangen. mach so weiter wie du glaubst. ich will dich nicht belehren und wenn du glaubst du machst alles richtig und bist glücklich dabei dann is ja gut! außerdem sind wir in einem haarausfallforum!

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 11 Jan 2013 16:42:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Fri, 11 January 2013 17:40du brauchst mir keine autoren tipps geben...du irrst dich. siehs einfach ein! ... beenden wir das kriegsbeil. mir ist es nur um deine diffamierung und deinen aussagen bezügl der sportwissenschaftler gegangen. mach so weiter wie du glaubst. ich will dich nicht belehren und wenn du glaubst du machst alles richtig und bist glücklich dabei dann is ja gut! außerdem sind wir in einem haarausfallforum!

Hast du mich nicht um Literaturbelege gebeten?

Ahja ich irre mich, ohne schlüssige Erklärung irre ich mich einfach. Jeder Powerlifter würde herzlich lachen...keine Ahnung wo du dein "Fachwissen" von dem ich jetzt noch nichts gesehen habe her hast aber ich hoffe inständig, dass es nicht von Professoren oder anderen Dozenten einer Uni stammt

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Fri, 11 Jan 2013 16:49:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du bist ein richtiger vollpfosten

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 11 Jan 2013 17:08:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Fri, 11 January 2013 17:49du bist ein richtiger vollpfosten

Gute Argumentation, naja was erwarte ich bei so einem Thema auch von jemandem der vermutlich mehr über Sport liest und schreibt als, dass er ihn praktiziert.

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Fri, 11 Jan 2013 17:17:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du irrst dich schon wieder neben meinem erfolgreichen studium praktiziere ich außerdem sehr gerne sporliche tätigkeiten wie thai boxen, fußball und sporartspezifisches kraftraining. ich würde behaupten dass die umfänge ziemlich extensiv sind. aber auch hier bin ich dir keine rechenschaft schuldig. wenn du noch fragen zum kraftraining hast kannst du mir gerne eine private nachricht schreiben, die ich auch bei zeiten beantworten werde.

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 11 Jan 2013 17:26:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Fri, 11 January 2013 18:17du irrst dich schon wieder neben meinem erfolgreichen studium praktiziere ich außerdem sehr gerne sporliche tätigkeiten wie thai boxen, fußball und sporartspezifisches kraftraining. ich würde behaupten dass die umfänge ziemlich extensiv sind. aber auch hier bin ich dir keine rechenschaft schuldig. wenn du noch fragen zum kraftraining hast kannst du mir gerne eine private nachricht schreiben, die ich auch bei zeiten beantworten werde.

Oh dann haben wir immerhin was den Kampfsport angeht Gemeinsamkeiten da ich kaum Glaube, dass du ein mit meinem vergleichbares Kraftraining betreibst. Sagt aber alles immernoch nichts über deinen Stand und deine Erfahrung aus, schon gar nicht wenn in deiner Welt Maximalkraftraining keinen Muskelaufbau zur Folge hat von daher...

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Fri, 11 Jan 2013 17:41:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

omg. du hast es immer noch nicht verstanden, richtig? maximalkraftraining nach def. von führenden kraftrainingsexperten (die ich dir ziemlich verständlich erklärt habe) sprich 1-3 wdh/3serien 5 min aufwärts pausengestaltung 90-95 % intensität = neuronale anpassung!

das maxkraftraining was du vl meinen könntest ist ein hypertrophietraining. hypertrophie = größenzuwachs. du kannst es allein vom wort schon ableiten! vl vermischt du es deswegen weil ein hyptraining in weiterer folge die maxkraft steigert. spricht nach ein paar wochen kannst du statt 30 kg (mehr schaffst du eh nicht) 35 kg bankdrücken. dann hast du deine maxkraft um 5 kg gesteigert. gratulation! dass hat aber nix mit dem training zu tun was ich dir glaub ich jetzt schon stunden versuche zu erklären!

außerdem ist die def. eines maxkraftrainings autoren abhängig! das maxkraftraining dass ich dir schon seit stunden erkläre und von führenden kraftrainingsexperten als solches definiert wird trainiert die intramusk.koordination.

korkell du vermischt alles. wenn du was wissen willst, sag bescheid!

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 11 Jan 2013 17:50:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Fri, 11 January 2013 18:41omg. du hast es immer noch nicht verstanden, richtig? maximalkrafttraining nach def. von führenden krafttrainingsexperten (die ich dir ziemlich verständlich erklärt habe) sprich 1-3 wdh/3serien 5 min aufwärts pausengestaltung 90-95 % intensität = neuronale anpassung!

das maxkrafttraining was du vl meinen könntest ist ein hypertrophietraining. hypertrophie = größenzuwachs. du kannst es allein vom wort schon ableiten! vl vermischt du es deswegen weil ein hyptraining in weiterer folge die maxkraft steigert. spricht nach ein paar wochen kannst du statt 30 kg (mehr schaffst du eh nicht) 35 kg bankdrücken. dann hast du deine maximalkraft um 5 kg gesteigert. gratulation! dass hat aber nix mit dem training zu tun was ich dir glaub ich jetzt schon stunden versuche zu erklären!

außerdem ist die def. eines maxkrafttrainings autoren abhängig! das maxkrafttraining dass ich dir schon seit stunden erkläre und von führenden krafttrainingsexperten als solches definiert wird trainiert die intramusk.koordination.

korkell du vermischt alles. wenn du was wissen willst, sag bescheid!

Nein Egal, ich vermische gar nichts, ich habe auch schon oben mehr als einmal ganz genau erklärt was unter Maxkrafttraining und Hypertrophietraining zu verstehen ist und worin sich beide unterscheiden.

Hypertrophietraining hat mit Maximalkrafttraining nichts zu tun außer, dass sich beide separat trainiert gegenseitig ergänzen (können).

Maximalkrafttraining wie ich es oben erklärt habe (ähnlich wie du) führt zu einem Massezuwachs, ganz egal welche führenden Kraftsportexperten deren Namen du nicht zu kennen scheinst was anderes behaupten. Ich denke du verwechselst hier was, nämlich den Unterschied zwischen Anabol und Hypertrophie.

Alle Wettkämpfer, Wettkampftrainer und scheinbar ganz viele andere Kraftsportexperten + die Erfahrung so ziemlich jeden Bodybuilders der mehrmals im Jahr Maximalkraftphasen einlegen sollte um seine Grundkraft für die Hypertrophie zu steigern wird dir was anderes erzählen, genau wie ich.

Ich habe als ich noch wirklich im Bodybuilding und bei K3K`lern unterwegs war teilweise 3 Monate lang nur Maxkraft trainiert und habe in dieser Zeit auch Zuwächse gehabt, allerdings kamen diese um einiges langsamer als in der regulären Hypertrophiephase, und diese Erfahrung deckt sich mit dem Fachwissen echter Profis und nicht irgendwelcher namenloser "führender" Experten...

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Fri, 11 Jan 2013 17:59:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich frag mich echt für was ich mir hier die mühe mache und dir noch antworte. ich bin mir sicher dass du ein max.krafttraining von dem ich rede noch nie durchgemacht hast. da es hinsichtlich der belastungsverträglichkeit jahre dauert bis man dazu im stande ist. was hast du

vorher nicht verstanden? bei untrainierten liegt der aktivierungsgrad bei 70%. mehr muskelpotential können die nicht aktivieren. nur durch gezieltes jahre langes training bist du in der lage 95% des aktivierungsgrades zu erreichen. da ist aber von krafterpübten hochleistungssportlern die rede. da kannst 3-4 jahre intensives krafttraining mit einplanen! du kannst nicht einfach so sagen: so ab heut trainiere ich maxkraft! ist es jetzt verständlicher? es wird immer mühsamer mit dir! selbiges könnte ich meinen kleinen neffen erklären und der würde es besser auffassen. und bitte tu mir einen gefallen, vergleiche unsere def. nicht.

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Fri, 11 Jan 2013 18:01:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Korkell und egal123,

ich glaube Ihr redet einfach ineinander vorbei, obwohl Ihr beide gewissermaßen recht habt:

<http://www.fit4life-magazin.de/maximalkraft-fordert-muskelaufbau/>

dort heißt es:

"Mehr Kraft = mehr Trainingsgewicht = mehr Muskeln
Zwar wird man durch Maximalkrafttraining keine zusätzliche Muskelmasse aufbauen, doch dafür ist der Körper in der Lage, die Muskeln effektiver zu nutzen. Das wirkt sich wiederum positiv auf das später folgende Muskelaufbautraining aus, da jetzt mit höheren Gewichten trainiert werden kann. Dieser erhöhte Reiz fördert den Muskelaufbau."

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 11 Jan 2013 18:04:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab dir oben einen klassischen Maximalkraftplan gepostet wie er vor allem von Anfängern trainiert wird.

Als ich die erste Maximalkraftphase (die für dich gar nicht zu existieren scheint) begonnen habe, trainierte ich bereits seit über 3 Jahren klassisches Hypertrophietraining. Ich wüsste auch gerne inwiefern es nicht möglich sein sollte vom Körper 95% seiner Kraft in einer Übung abzurufen ohne durch ein ominöses jahrelanges spezielles Training darauf vorbereitet worden zu sein. Sorry aber ich weiß nicht wo du lebst aber es wird von Wettkämpfern Im Powerlifting wie auch im Bodybuilding so praktiziert wie ich es erklärt habe.

Wie sieht denn deiner Meinung nach ein klassischer Maximalkraftplan aus?

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Fri, 11 Jan 2013 18:10:45 GMT

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

normalerweise sollte man vorsichtig sein was Trainingspläne aus dem Internet zu rekrutieren. aber im großen und ganzen bestätigt er meine Beiträge. vor allem der letzte Absatz.

wie gesagt natürlich ist Maxkrafttraining auch Autoren abhängig. unter normalen Umständen sind nicht mehr als 3 Wdh zu realisieren!

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Fri, 11 Jan 2013 18:12:26 GMT

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

Korkell lies den letzten Satz von dem Life Style Beitrag durch. dann hast du deine Antwort! mir scheint du eh nicht zu glauben

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 11 Jan 2013 18:17:31 GMT

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

MatteStattPlatte schrieb am Fri, 11 January 2013 19:01 Korkell und egal123,

ich glaube Ihr redet einfach einander vorbei, obwohl Ihr beide gewissermaßen recht habt:

<http://www.fit4life-magazin.de/maximalkraft-fordert-muskelaufbau/>

dort heißt es:

"Mehr Kraft = mehr Trainingsgewicht = mehr Muskeln

Zwar wird man durch Maximalkrafttraining keine zusätzliche Muskelmasse aufbauen, doch dafür ist der Körper in der Lage, die Muskeln effektiver zu nutzen. Das wirkt sich wiederum positiv auf das später folgende Muskelaufbautraining aus, da jetzt mit höheren Gewichten trainiert werden kann. Dieser erhöhte Reiz fördert den Muskelaufbau."

Ja, das ist auch der Grund warum Bodybuilder immer wieder mal Maximalkraftphasen einlegen die einige Wochen dauert um die Grundkraft zu erhöhen und dann im Hypertrophietraining entweder mehr Wiederholungen (nicht mehr als 15) in einer Übung mit dem vorherigen Gewicht zu machen, oder mehr Gewicht mit gleichbleibenden Wiederholungen zu schaffen.

Maximalkrafttraining baut dennoch in geringerem Maße Muskeln auf, so siehts nunmal aus. Aber Egal redet hier ständig so wirres Zeug das er nicht genau erklären will...vermutlich weil er selbst nicht besser weiß.

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Fri, 11 Jan 2013 18:25:31 GMT

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

meinst du das jetzt ernst? der beitrage bestätigt mich! ich kopier dir die textstellen heraus (trotzdem halte ich ehrlich gesagt von solchen life style magazinen nicht viel) : "bei untrainierten liegt der aktivierungsgrad bei 70%. mehr muskelpotential können die nicht aktivieren.nur durch gezieltes jahre langes training bist du in der lage 95% des aktivierungsgrades zu erreichen. da ist aber von krafterpüroben hochleistungssportlern die rede. da kannst 3-4 jahre intensives kraftraining mit einplanen!"

aus dem magazin : Das besondere bei dieser Trainingsform ist, dass der Körper aufgrund des hohen Widerstandes (Trainingsgewicht) mehr Muskelfasern aktiviert, die bei einer langsamen Durchführung noch gesteigert werden kann. Zwar wird man durch Maximalkrafttraining keine zusätzliche Muskelmasse aufbauen, doch dafür ist der Körper in der Lage, die Muskeln effektiver zu nutzen

zusatz langsame durchführung beim maxkrafttraining unmöglich. die bewegung schaut langsam aus. in wirklichkeit presst du aber voll an sonst könnte man die gewichte nicht realisieren.

von mir : da es hinsichtlich der belastungsverträglichkeit jahre dauert bis man dazu im stande ist.

Magazin: Doch da das Maximalkrafttraining sehr intensiv und die Verletzungsgefahr bei fehlerhafter Durchführung groß ist, sollten Anfänger erstmal Abstand davon nehmen.

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Fri, 11 Jan 2013 18:31:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dazu brauchst du physiologisches grundwissen. es geht einfach nicht. wenn du im normalen alltag immer nur ein geringen prozentualen anteil deiner muskelfaser betätigst und dann von heute auf morgen kraftraining betreibst ist es nicht möglich so einen hohen anteil an muskelaktivierung zu erreichen.

das selbe ist mit der gehirneistung. benützt du sie nie -) verwendest du nur ein teil. trainierst du dein hirn kommt es zu synaptischen verbindungen und du kannst größer areale aktivieren.

über hyp erhöhst du deine belastungsverträglichkeit. dann würde ich auf amerikanisches modell wechseln -) 6er serien beginnende neuronale aktivierung plus weniger aber doch muskelaufbau. und danach ik training. ist aber ein prozess der eben dauert. ik-training ist zum beispiel für sprinter extrem wichtig. ob und wie ich kraft trainiere ist auch sportarts abhängig! fast jede sportart braucht ein adäquates kraftraining! schluck es einfach korkell

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 11 Jan 2013 18:54:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wann hab ich eigentlich geschrieben, dass Maximalkrafttraining was für untrainierte ist? Meinst du doch oder? Dass für einen Anfänger Maximalkrafttraining keinen Sinn macht versteht sich von selbst. Wie gesagt, wenn man nach einigen Jahren als Kraftsportler der auf Hypertrophie konzentriert war (von der man auch stärker wird nur eben langsamer als mit Maxkrafttraining das wirst du ja hoffentlich nicht abstreiten) irgendwann Plateaus überwinden muss macht es nur Sinn Maximalkraftphasen einzulegen in denen man 20-30% mehr des Gewichtes bewegt, sich auf die Grundübungen konzentriert und das Volumen pro Satz auf 1-3 (allerhöchstens 5, beliebt bei KeK'lern 5x5 und 3x3) runterschraubt und das für ca.6 Wochen so durchzieht.

Und in dieser Zeit wächst man weiter nur eben langsamer. Ich hab auch nie behauptet, dass man bei Maximalkraft langsam trainiert sondern im Gegenteil, ich habe oben geschrieben, dass das auf Hyp. zutrifft und bei Maximalkrafttraining ist die positive Bewegung stets Stoßartig und die negative langsam und kontrolliert (abbremsend).

Keine Ahnung wie dein Kraftsport aussieht aber wenn du dich in der Lage dazu fühlst würde ich dir empfehlen einfach mal 6 Wochen nach einem typischen Maximalkraftplan zu trainieren. Ich schwöre dir bei meiner Mutter, dass deine Gesamtkraftleistungen danach im Gegensatz zum vorherigen Training unverhältnismäßig schneller hochgehen werden und deine Masse im Vergleich zum vorherigen Training verlangsamt aber dennoch konstant steigen wird.

Schluck es oder erklär mir im Detail warum mein Körper und der aller anderen die Maximalkraft trainieren während sie Maximalkraft trainieren trotzdem weiter wächst.

Und wenn du mir jetzt wieder erklärst, dass man nicht vom Hypertrophietraining auf Maximalkrafttraining wechseln kann (warum auch immer) werd ich mal ein paar Interviews oder Trainingspläne von Robin Lüdke, Benedikt Magnusson oder hey unserm stärksten Mann im Ländle, Patrik Baboumian raussuchen, die berichten genau wie alle anderen auch von Zuwächsen durch das Maximalkrafttraining...

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Fri, 11 Jan 2013 19:11:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

doch du kannst von hyp auf max.kraft wechseln. ist auch gängige praxis. schau ich erkläre dir kurz warum ich das so machen würde (bitte um verständnis dass ich nicht auf jeden satz von dir eingehen will/werde)...krafttraining von einem (krafterprobten) sprinter. angenommen in 4 monaten ist ein wettkampf ... 8 wochen hyp (6-8 wochen braucht man minimum für anpassungen)...danach auf 2 wochen als übergang 6er serien. 85% der max.kraft. 4-6 wdh/- 5 min pause. warum würde ich auf 6er serien gehen? hyptraining ist sehr ermüdend. daher ist es im übergang zum ik training sinnvoller auf 6er serien zu switchen. dort habe ich eine beginnende neuronale anpassung plus geringen muskelaufbau (natürlich abhängig von den serien. desto mehr serien ich mach desto mehr muskelaufbau - logisch, also 5-8 serein 6 wdh = hyp. mach ich aber 4-6 wdh zu drei serien bin ich erstens in der lage mehr gewicht zu realisieren, da ja serienanzahl niedriger ist, und dadurch habe ich eine erste neuronale anpassung) danach deit ich auf die restlichen wochen auf basis ik trainieren.

möglich das es von sprinter zu sprinter unterschiedlich ist. ich wollte dir jedenfalls nur ein

plakatives beispiel geben. jedenfalls ist es möglich von hyp auf ik ... aber nicht sinnvoll - wegen restermüdung.

ich glaub dir schon dass du bei deinem krafttraining erfolg hast. nur hat das nichts mit dem zu tun von dem ich die ganze zeit schreibe.

btw. krafttraining wenn konzentrisch (also dynamisch überwindend) immer so schnell wie möglich (langsame ausführungen ist ein irr glaube in der gesellschaft) . langsame ausführungen nur bei kraftanfängern (verletzungsgefahr)

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [egal123](#) on Fri, 11 Jan 2013 19:54:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kommt noch was?

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [ichunddiwelt](#) on Fri, 11 Jan 2013 22:10:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haha ich danke euch beiden fuer dieses hochinteressante virtual-battle. sagenhaft, danke! euer hobbykraftsportler.

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [prof](#) on Sat, 12 Jan 2013 12:31:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hauptsache eure degenerierte Muskulatur wird wieder benutzt. Egal ob HIT, Volumen oder PITT.

Ab 30 Lenzen wird pro Jahr etwa 3% der Körpermuskulatur abgebaut. Dagegen gilt es was zu tun.

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [ADONIS81](#) on Wed, 03 Sep 2014 11:57:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie sieht es nun aus?????

kann einer konkret beantworten ob es negative Auswirkungen auf das Haarwachstum hat, wenn der testosteronspiegel im körper konstant hochgehalten wird durch die Pflanze Tribulus terrestris. Es wird in der Apotheke verkauft und dient den Wohlbefinden...

Subject: Aw: Testosteron supplementierung bei HA?
Posted by [Hairtefallzwei](#) on Tue, 09 Sep 2014 19:23:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10861339>

=> Conclusion : Supplementation with tribulus does not enhance body composition or exercise performance in resistance-trained males.

Da es keine positiven Auswirkungen hat, was auch

(It was concluded that T. terrestris did not produce the large gains in strength or lean muscle mass that many manufacturers claim can be experienced within 5-28 days)
diese Studie bestätigt ...<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17530942>,

brauchst du es nicht nehmen, und somit auch keine Nebenwirkungen befürchten.
Die ohnehin nicht zu erwarten sind , denn entgegen dem was Verkäufer einem so erzählen , " ja du , ich hab da einen bekannten , der hat es genommen, der konnte sein freies Testo um setze random Zahl ein, irgendwas mit 4 macht sich immer gut (400 % , 4 fache , 4 mg , hat es beim Arzt checken lassen ...genauuuuuuuuuuuuuuuuuuuuu) ,passiert da natürlich gar nix signifikantes
T. terrestris did not alter the urinary T/E ratio and would not place an athlete at risk of testing positive based on the World Anti-Doping Agency's urinary T/E ratio limit of 4:1.