
Subject: 1ggp.de.vu - durch "Strecken" wachsen.
Posted by [krx](#) on Sun, 06 May 2012 14:32:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen.

Mich würde mal interessieren, was ihr von der genannten Seite (1ggp.de.vu) und deren Ansatzpunkt haltet (Körpergröße durch Übungen verändern). Ich habe mich vor knapp 4 Jahren mit der Seite auseinandergesetzt, konnte mich jedoch nie dazu durchringen die Übungen mal richtig durchzuziehen.

Es gibt ja im Forum auf der Seite Leute (ja ich bin übrigens auch angemeldet, werdet mich wohl auch recht schnell finden) die 3-8 cm mit den Übungen gewachsen sind. Bzw. nur einen der 8 cm gewachsen ist, der Rest ist 2-4 cm "gewachsen" bzw. hat diese gegaint.

Ich werde das ab jetzt auch probieren, und zwar vor allem durch Schwimmen, habe jetzt ordentlich Zeit die nächsten 2 Monate, und werde versuchen 2-3 mal die Woche Schwimmen zu gehen.

Ach ja, falls ihr zu faul seid, euch durchzulesen , dass Prinzip ist folgendes : Durch dehnen der Sehnen und Muskulatur, sowie durch Erzeugen von Mikrorissen in Gelenken , welche dann wieder geschlossen werden, kann man 2-5 cm an Körpergröße dazugewinnen.

Meiner Meinung nach ist das möglich , aber nur im Bereich der 2-3 cm, werde es aber auf jedenfall mal ausprobieren, und zusätzlich meine Aromatasehemmer mal weiternehmen.

Eure Meinung ?
