

---

Subject: Krafttraining- Kopfhautmissempfinden/Trichodynie

Posted by [REMOLAN](#) on Sat, 06 Sep 2014 22:14:23 GMT

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

---

Hi Leute,

eine kurze Frage: kennt wer hier das Gefühl beim intensiveren Krafttraining, dass sich die Kopfhaut so "gespannt" anfühlt?

Also im Prinzip Trichodynie, das selbe halt wie viele bei AGA haben (ich auch manchmal ohne "Grund" :/).

Aber das kommt bei mir oft schon nach den ersten paar Wiederholungen- je mehr die Muskulatur um den Schultergürtel beansprucht wird, desto schlimmer ist dieses Spannen/Brennen.

Ich liebe das Trainieren... früher machte ich es nur für die allgemeine Kräftigung und um ein bisschen breiter zu werden- jetzt gehe ich schon eher in Richtung Bodybuilding und diese Spannungsprobleme machen mir eine Intensitätssteigerung des Trainings unnötig schwer

Helfen Massagen dabei? Ich versuche schon Lockerungsübungen, um dem Spannen vorzubeugen, aber es kommt doch immer wieder und bleibt auch nach dem Training öfter eine Weile.

Erfahrungen würden mich sehr interessieren.

LG

---