
Subject: OT: Wie Brustmuskulatur optimal trainieren
Posted by [mike](#). on Wed, 25 Mar 2015 20:43:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da wir einige Spezialisten auf dem Gebiet hier haben...

ich möchte die noch dezente Gyno/Lipo (größtenteils Fett) und generell den leicht überfettenden Body(->glücklicherweise habe ich wieder zugenommen..ca 75kg (früher 85kg)) wieder auf vordermann bringen... das ich optisch winfach wieder kernig aussehe...

zumindest sollte die Brust wieder einen männlichen Charakter bekommen..

wenn ich nichts unternehme..geht es in die richtung
(inkl der schwabbeligen wassereinlagerungen)

http://i.dailymail.co.uk/i/pix/2008/03/27/article-1002304-00B6A37B00000578-652_470x928.jpg
<http://www.20min.ch/diashow/77878/77878-xr3zMIwxE8xTrVmTNGN9zA.jpg>

früher (vor fin, cpa, e2 usw.)

http://static3.depositphotos.com/1002941/264/i/950/depositphotos_2642031-Young-the-man.-Topless.jpg

der Fettanteil ist bei mir wieder fast normal... mir fehlt es an Muskulatur.. es wirkt alles so schlaff .. ich wirke unsportlich.. im sommer möcjte ich wieder wie 2011 und davor oben ohne rumlaufen...

und mein Wunschgewicht von ca 81-85kg (bei 181cm Körperlänge) möchte ich auch wieder erreichen...

insgesamt will ich so trainieren..das ich an sich kein fett verliere..sondern eher zunehme.. das ein gleichgewicht muskeln+fett herrscht..

ich will aber auch nicht tgl stundeln´lang trainieren.. sondern in etwa tgl oder alle 2 tage ca 30 min am abend trainieren...

für tipps bin ich sehr dankbar.

ich hoffe, noch ein wenig was unternehen zu können..

langfristig will ich die jahre 2012-2014 irgendwie rückgängig machen können... und ruhe geben.. unabhängig, wie sich die haare entwickeln (mit ca 1 ng/ml P4 im serum im on/off (0,5-1 ng/ml P4)) und etwas minox/nems bin ich mir sicher... alles bis auf dezente ecken halten zu können...

LG

mike
