

---

Subject: Muskeln aufbauen

Posted by [Schnitzelchen](#) on Sat, 11 Apr 2015 17:58:40 GMT

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

---

Werte Community,

ich bin nun bald schon 27 Jahre alt, sehe aber immer noch aus wie ein 18-jähriger Abiturient. Ich habe ein ziemlich jugendliches Aussehen (vom Gesicht her) und auch mein Körper sieht dem eines schlappen Jünglings sehr ähnlich. Wahrscheinlich sind sogar so einige Frauen stärker als ich. Das nervt mich mittlerweile alles extrem und ich kann das derartig einfach nicht mehr akzeptieren.

Im Januar 2014 hatte ich mich übrigens im Sportclub angemeldet und war regelmäßig dort. Im Juli 2014 musste ich dann leider am Kreuzband operiert werden und seitdem ist nix mehr passiert, weil auch gleich im Anschluss an die OP was anderes Wesentliches dazwischen kam.

Nun ja, jetzt soll es aber wirklich losgehen.

Ich habe heute hier im Forum nach den Threads gesucht, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen und musste feststellen, dass sich ein paar User doch anscheinend wirklich gut mit der Materie auskennen .

Da ich mich nicht auf die Trainer in diesem Sportclub verlassen möchte, bitte ich euch hier um Hilfe, um mir gleich von Anfang an den richtigen Weg zu weisen. Ich habe keine Zeit zu verlieren und möchte gleich richtig liegen bei dem was ich tue. Knorkell hat irgendwo geschrieben, dass man in nem halben Jahr schon ganz anders aussehen kann, wenn man durchzieht und bestimmte Sachen richtig macht. Das ist dann gleichzeitig auch mein Ziel - in nem halben Jahr anders aussehen.

Mein Kraftniveau liegt übrigens auf dem Level eines Schlappschwanzes. Sehr dünne Arme und Beine (grundsätzlich sehr schwächig, aber trotzdem mit markantem Plautzenansatz) und generell alles ziemlich unschön, muss ich schon sagen.

Gelesen habe ich für den Anfang etwas von: WKM-Plan. Wie seht Ihr das? Vielleicht ist das zu dreist von mir, aber Ihr könnt mir auch gerne nen schönen Plan zusammenstellen (so wie Knorkell bei Mike z.B.)

Ich will übrigens drei Mal die Woche den Oberkörper trainieren (Mo, Mi, Fr) und Di + Do meine Beine, da ich für meine Knie seit Oktober rein gar nichts mehr gemacht habe.

Wäre sauber von Euch, wenn Ihr mir helft, weil meine Physis schon sehr sehr zart ist bzw. nicht vorhanden. Einen süßen Käfer, wenn ich einen hätte, könnte sich bei mir auf alle Fälle nicht sicher fühlen (und das ist ja das, was Frauen oftmals wollen - wenn auch sicherlich nicht nur)

Grundsätzlich ist es einfach gut, wenn man weiß was zu tun ist/wie es geht, aber in Sachen Bodybuilding (ich weiß nicht, ob ich dieses Wort überhaupt benutzen darf bzw. ob das Wort bei meinem Ausgangsniveau auch zutrifft) erzählt ja jeder was anderes. Es ist manchmal

schwer da durchzublicken in diesem doch ziemlich weiten Feld. Und an dem Punkt kommt Ihr jetzt hoffentlich ins Spiel...

Für jeden guten Tipp bin ich Euch wirklich dankbar.

---