
Subject: Muskelkater

Posted by [reinforcement](#) on Fri, 29 Jun 2007 11:19:22 GMT

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

Klingt pippig...ich weiß...

aber ich hab so einen Muskelkater....dass ich mir nichtmal den Rücken kratzen kannund das jetzt schon seit 3 Tagen!

Ich geh jetzt mit einem Kumpel regelmäßig ins Fitnessstudio.....und fuck....nimmt der mich hart ran...

Ich wusste ja vorher nichtmal, dass ich einen Trizeps hab.....

Was macht ihr gegen Muskelkater?

Soll ich jetzt erst recht weiter trainieren?

Warten bis er weg ist?

Irgendwie.....weg massieren.....oder was drauf schmieren?

jemand einen tipp? hier trainieren doch viele von euch!
