
Subject: BodyBuilder unter euch !
Posted by [Gast](#) on Wed, 23 Jan 2008 18:00:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe den Eindruck das hier viele BB sind

Wer von euch hat den Haarausfall obwohl er nicht erblich belastet ist

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !
Posted by [stef84](#) on Wed, 23 Jan 2008 19:10:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde mal behaupten, dass naturales Bodybuilding sogar haarfreundlich ist. Proteinreich Ernährung, zinkreich, allgemein nährstoffreich. Und Sport ist eh immer gut.
Wenn man natürlich mit Anabolika rumexperimentiert ist das natürlich was ganz anderes...

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !
Posted by [Darkthunder](#) on Wed, 23 Jan 2008 21:20:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Und Sport ist eh immer gut.
Denk ich auch, aber Bodybuilding nur in Maßen, d.h. viel mehr aerobes Training als Krafttraining, das hat angeblich den Nebeneffekt, dass die DHT Konzentration etwas sinkt, was sich haarfreundlich auswirken soll.

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !
Posted by [Sssnake](#) on Wed, 23 Jan 2008 22:02:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube, auf das wollte er nicht hinaus?!
Geht wohl mehr um die AAS User, nehm ich an?

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !
Posted by [Sonic Boom](#) on Wed, 23 Jan 2008 22:46:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bodybilder bin ich nicht. Mach aber so alle 3 Tage regelmäßig ca. 15-30 Minuten bisschen mit der Handel, Königsfeder und Expanther rum.
Erblich bin ich auch belastet, da fast alle Männer in meiner Familie ne Glatze haben.

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !
Posted by [Gast](#) on Thu, 24 Jan 2008 14:39:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sssnake schrieb am Mit, 23 Januar 2008 23:02
Geht wohl mehr um die AAS User, nehm ich an?

Nicht unbedingt; wollte nur mal Meinungen hoeren; ich glaube auch nicht das es etwas negatives bewirkt dazu muesste die Testosteronsteigerung vom Training und die daraufhin steigende Dht Konzentration doch zu schwach sein was glaubt ihr ?

Zu den Ass; ja auch ich hatte den Fehler gemacht und vor etwa 5-6 Jahren sowas angefasst; hatte sogar sehr Dichte Haare und nach der "Kur" sagen wir es mal so began es zu rieseln verlor die Monate drauf in der Tonsur und in den Ghe viele Haare danach fast 2 Jahre Finasterid und die Tonsur wurde wieder so dicht wie vorher die Ghe verbesserten sich ein wenig aber bis heute sind sie nicht wieder zugewachsen was man ja halt kennt das da nix an Neuwuchs ist

Das intressante ist das ich nun zirka 4 Jahre schon diesen Stand halte ohne Medi's oder sonstiges und das bei sehr hoher Dichte und Dicke von Haaren; das heisst kein weiterer Haarverlust meine Situation op ich vorbelastet bin oder nicht kann ich leider nicht nachforschen....

Kennt sich jemand hier aus oder ist es jemanden so ergangen wie mir; glaubt ihr das mann obwohl man nicht erblich belastet ist bei hohen Dosen eines Dht Derivates trotzdem Haare lassen wird ?

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !
Posted by [stef84](#) on Thu, 24 Jan 2008 15:29:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bedu schrieb am Don, 24 Januar 2008 15:39Sssnake schrieb am Mit, 23 Januar 2008 23:02
Geht wohl mehr um die AAS User, nehm ich an?

Nicht unbedingt; wollte nur mal Meinungen hoeren; ich glaube auch nicht das es etwas negatives bewirkt dazu muesste die Testosteronsteigerung vom Training und die daraufhin steigende Dht Konzentration doch zu schwach sein was glaubt ihr ?

Zu den Ass; ja auch ich hatte den Fehler gemacht und vor etwa 5-6 Jahren sowas angefasst; hatte sogar sehr Dichte Haare und nach der "Kur" sagen wir es mal so began es zu rieseln verlor

die Monate drauf in der Tonsur und in den Ghe viele Haare danach fast 2 Jahre Finasterid und die Tonsur wurde wieder so dicht wie vorher die Ghe verbesserten sich ein wenig aber bis heute sind sie nicht wieder zugewachsen was man ja halt kennt das da nix an Neuwuchs ist

Das interessante ist das ich nun zirka 4 Jahre schon diesen Stand halte ohne Medi's oder sonstiges und das bei sehr hoher Dichte und Dicke von Haaren; das heisst kein weiterer Haarverlust meine Situation op ich vorbelastet bin oder nicht kann ich leider nicht nachforschen....

Kennt sich jemand hier aus oder ist es jemanden so ergangen wie mir; glaubt ihr das mann obwohl man nicht erblich belastet ist bei hohen Dosen eines Dht Derivates trotzdem Haare lassen wird ?

Die Testosteronerhöhung ist so marginal, dass macht nichts aus!

Das mit den Kuren: Ob dirs die Haare vom Kopf reist, auch ohne erbliche Belastung, kann dir niemand sagen. Das ist eben auch von Person zu Person verschieden... Also plump gesagt: Bei DHT Faktor 50 (nur als Verdeutlichung) fallen beim einen die Haare aus. Er hat aber eh schon Faktor 60. Beim anderen fallen sie bei 70 aus und er hat auch 60. Die Kur erhöht das DHT auf 80 und da gehen sie hin die Haare. Beim letzten würden sie erst bei Faktor 90 ausfallen und er hat Faktor 60 und erhöht sein DHT durch die Kur auf 80... Du verstehst was ich sagen will. Da hilft auch DHT-Bestimmung nix. Bei welchem DHT Wert die Haare ausfallen ist bei jedem verschieden.

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !
Posted by [Gast](#) on Thu, 24 Jan 2008 16:17:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja verstehe was du meinst

Das heisst die Leute mi vollen haaren ein Lebenlang haben eine hohe resistenz gegen Dht was jetzt wie du es machst in Zahlen, ausgedrueckt nur Gafahr laufen bei sehr hohen konszentrationen Haare zu lassen.....

Ich glaube auch das dies so ist mit demm Haarausfall obwohl ich nicht alles nur auf den Einfluss des Dht schiebe.....

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !
Posted by [Floxi](#) on Wed, 30 Jan 2008 15:20:54 GMT

hi,
habe auch ne bodybuilding vergangenheit mit allem was dazu gehört und ich bin sehr froh, dass mittlerweile schon lange hinter mir gelassen zu haben.
meine meinung: alle, einfach alle, die ich gekannt habe, die mit aas richtig gas gegeben haben, haben haare gelassen. niemand ist so resistent gegen dht, dass er eine monatelange oder auch jahrelange dauerbombardierung mit hundertfacher therapeutischer dosis an aas wegstecken kann. die starbodybuilder haben ihre ärzte, die die kuren planen und ggf. bei nw einschreiten können, die haben ihre haare ein bißcen länger am kopf.

auch wenn jetzt einige denken, bei mir verursachen die aas keine nw, ihr werdet es alle noch erkennen: man bekommt die rechnung für euer handeln garantiert präsentiert. und bei aas sind die ausgefallenen haare noch das geringste übel.
will hier keinen auch moral machen, wer inb der bodybuildingschiene drin ist, läßt sich sowieso nichts sagen.

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !
Posted by [Alex1](#) on Wed, 30 Jan 2008 17:57:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@floxi

hast du den auch wachstumshormone genommen, wie z.b. HGH ??

welche NW hattest du den alles von aas??
hast du es auch richtig abgesetzt??

gruß
alex

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !
Posted by [Gast](#) on Thu, 31 Jan 2008 13:07:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Mit, 30 Januar 2008 18:57

hast du den auch wachstumshormone genommen, wie z.b. HGH ??

alex

Von Hgh kriegst du generell kein Haaraufall eher im Gegenteil werden deine Haare Fester und Gesuender....

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !

Posted by [Floxi](#) on Thu, 31 Jan 2008 14:40:46 GMT

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

ich hatte das volle programm, alex1! bis auf igf1 hatte ich so gut wie alles übliche durch, was es so gab (siehe schwarzes buch . wenn sich in den letzten jahren was neues aufgetan hat, kenne ich es nicht.

und ja, ich habe "richtig" abgesetzt, blutbilder beim arzt, alles eben.

meine damaligen "nebenwirkungen": steroidakne, dehnungsstreifen, ha. im grunde nur kleinkram. darüber bin ich auch froh. kenne aber jemanden, der hatte mit unter 25 jahren schon 2 herzinfarkte wegen dem scheiß.

natürlich verursachen wachstumshormone keinen haarausfall. dafür lassen sie halt krebszellen schneller wachsen.

es ist immer ne gratwanderung, und ich habe außer der zunahme meines ha zum glück keine weiteren schäden davongetragen. wobei ich nat. nicht ausschließen kann, dass es mich mit 45 mit nem schlaganfall aus den latschen wirft wegen dem scheiß. klopf auf holz XXX., ich bin kein arzt, aber wundern würds mich nicht, wenn ich irgendwelche irreparablen schäden hätte, die man heute noch nicht erkennen kann.

diese ganze bodybuilding-sache ist vergleichbar mit einer umgedrehten magersucht. man ist bereit, alles zu tun, um seinen body zu verbessern. ich habe mich zb von einem anfangsgewicht von 56kg (!!) bis auf 107kg "aufgepumpt". um diesen körper zu erhalten, habe ich tägl. mind. 6 mal gegessen, unzählige supps eingeworfen, und eben auch unzählige aas. das ganze kommt einem auch ganz normal vor, da der gesamte umkreis auch auf dem trip ist.

der ausstieg war jedenfalls nict einfach, sich von einem körper, der über 100kg geballte muskeln aufbringt, zu verabschieden, ist schwer. bei mir hats fast 2 jahre gedauert, bis ich mich wieder mit meinem "normalen" erscheinungsbild (80 kg, zum glück ist nicht alles weg und ich wieder 56kg) anfreunden konnte.

auch wenn die aas keine negativen auswirkungen auf den haarstatus hätten, würde ich nichts mehr nehmen. ich habe das fitness-studio gewechselt (keine alten trainingskollegen mehr), und trainiere ganz normal, hin und wieder ein eiweiß-shake und ein paar aminos, das wars. und wenn neben mir ein 19jähriger, offensichtlich mit deca und thais aufgeschwemmter mostschädel ohne jede defi neben mir an den gewichten steht und ich sehe, wie geil er sich findet, dneke ich nur "junge, du hast ja keine ahnung, was noch alles auf dich zukommt." tauschen will ich sicher nicht mit dem, auch wenn ich keine 200kg auf der flichbank mehr hochbekomme.

lg

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !

Posted by [Floxi](#) on Thu, 31 Jan 2008 14:51:30 GMT

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

ps: mein ha ging erst nach ca 4 jahren aas so richtig los, subjektiv eingeschätzt.

wer sich also nach den ersten 1-2 kuren denkt:"super, alle haare noch da, ich bin resistant", wird unter umständen ein bißchen später doch noch mit der realität konfrontiert.

leute, es soll jeder das machen, was er für richtig hält. mir hats damals auch riesig spaß gemacht und das bodybuilding war mein heiligtum. ich hätte es selber nicht für möglich gehalten, aber mit der zeit verschieben sich die perspektiven und andere dinge, wie zb die gesundheit werden wichtiger (gesundheit sollte natürlich immer wichtig sein, schon klar)). ich habe für mich einfach entschieden, dass die gefahren und negativen aspekte des dopings für mich die vorteile mitlerweile überwiegen.

wobei es aber auch leute gibt, die so verantwortungsvoll mit der sache umgehen, dass sie mehr oder weniger "gesund" bis ins fortgeschrittene alter stoffen können. auf jeden von denen kommen aber 1000 dorfdisco-idioten,´die sich ohne hirn die rübe zustoffen und dann irgendwann auf der strecke bleiben.

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !

Posted by [Gast](#) on Thu, 31 Jan 2008 15:09:39 GMT

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

Floxi wenn ich dich so reden hoere koennte ich glauben das du das selbe durchgemacht habe wie ich; ich hatte damals auch angefangen mit zirka 60 kilo auf 1.85 und bin nach den ersten Erfolgen in eine Art Koereperwahn geratten.....

Aber hauptsache man erkennt das man ein Fehler gemacht hat und laesst Aas jetzt weg; so gesehen war die Nebenwirkun Haarausfall noch im Enddeffekt "Glueck" Denn bei dieser Nw siehst du es wenigstens wenn etwas schief geht.....

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !

Posted by [Floxi](#) on Thu, 31 Jan 2008 15:14:19 GMT

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

Bedu schrieb am Don, 31 Januar 2008 16:09Floxi wenn ich dich so reden hoere koennte ich glauben das du das selbe durchgemacht habe wie ich; ich hatte damals auch angefangen mit zirka 60 kilo auf 1.85 und bin nach den ersten Erfolgen in eine Art Koereperwahn geratten.....

Aber hauptsache man erkennt das man ein Fehler gemacht hat und laesst Aas jetzt weg; so gesehen war die Nebenwirkun Haarausfall noch im Enddeffekt "Glueck" Denn bei dieser Nw siehst du es wenigstens wenn etwas schief geht.....

word, mann.

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !

Posted by [Sssnake](#) on Thu, 31 Jan 2008 16:35:39 GMT

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

Hallo Floxi!

Sehr gute Bestandsaufnahme des BB-Syndroms. Und sehr blumige Sprache, taugt mir! Reverse Magersucht, aufgeschwemmter Deca Mostschädl (mit entsprechendem Dick?), Dorfdisco Idiot. Könnte ich nicht besser geätzt haben.

Zu GH: Was kannst Du da berichten? Ich fahre ja GH only so im 1-2 I.U. Bereich und kann bis auf ein einmaliges Ödemproblem nix Negatives sagen. Und wie Du ganz richtig sagst, Krebszellen wachsen bei entsprechender Dosierung SCHNELLER. D.h. was nicht ohnehin da ist, kann auch nicht wachsen.

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !

Posted by [Floxi](#) on Thu, 31 Jan 2008 17:09:15 GMT

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

habe 2 gh-kuren gemacht, einmal mit 2ie 5on/2off, einmal mit 3ie. jeweils so ca 5-6 monate.

zur wirkung von hgh-only kann ich nicht viel sagen, da ich es mit aas und insulin kombiniert hatte. as ging mächtig ab in bezug auf muskelaufbau bei gz. fettabbau. wie du ja sicher selber weißt, muß man bei gh sogar darauf achten, die injektionsstellen zu wechseln, da es einem das unterhautfettgewebe richtig wegschmelzen kann.

mir persönlich wäre hgh als "solo-kur" schlicht zu teuer. aber viel. sind die preise ja schon so gefallen in den letzten jahren. vor 5 jahren war das zeu noch abartig teuer.

sicher wäre es nicht schädlich für die haare, aber ob du damit auch wirklich merklich deinen haarstatus verbessern kannst, wage ich zu bezweifeln. warum machst du es, sssnake? anti-aging?

lg

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !

Posted by [Sssnake](#) on Thu, 31 Jan 2008 17:22:06 GMT

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

Yo. Anti Aging. Und wenn's den Haaren hilft, soll's mir umso rechter sein.

Man regeneriert auch mit GH only schneller und ist ein wenig energiegeladener. Und immer nach ein einigen Wochen GH sprechen mich Leute auf mein verjüngtes Hautbild an. Ob ich auf Urlaub war und so.

So um die 500 € für 100 I.U. musst Du nach wie vor für originales Jintropin abdrücken. Wird aber sicher schon billiger sein, als was Du anno dazumal löhnen musstest?!

Ad lokale Lipoatrophie: Ich glaube, das ist mehr so eine Urban Legend. Bei 1-2 I.U. habe ich noch

niemals was bemerkt. Ich rotiere die Injektionsstellen aber trotzdem. Besser ist besser.

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !

Posted by [1234567](#) on Thu, 31 Jan 2008 21:54:57 GMT

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

wenn ich mal dazwischengehen darf!

ich habe ein hypophysenproblem und muss das hgh lebenslang aufgrund von magel substituieren.ich wüschte ich müsste es nicht tuen denn dann würden sich viele dinge nicht bemerkbar machen die ich mit dem hgh unterdrücke.

dennoch ist das risiko hoch was ihr da macht an krebs zu erkranken.eine gesunde zelle teilt sich und wird zu einer böse (zellteilung).das hgh auch das wachstum von polypen und damit zu späterem dickdarmkrebs begünstigt wisst ihr hoffentlich auch?genauso das hgh gelenksbeschwerden verursachen kann und das ihr auch der gefahr ausgeliefert sein diabeteskrank zu werden.

ich kann persönlich leider nicht verstehen wie man als gesunder mensch aufgrund eines schönheitsideals im kopf, sich mit hormonen wie hgh so sehr gefährdet das die gesundheit darunter auf kurz oder lang leiden wird.

ich möchte euch folgenden rat, nicht aus neid und nicht aus boshaftigkeit ans herz legen. bitte schützt euren körper und folgt dem natürlichen beispiel.nicht umsonst hat die natur bestimmt das jeder körper altert und die hormone im alter weniger werden. ich selber wüschte mir vom ganzen herzen, nie mehr das zeug nehmen zu müssen was allerdings nicht geht da ich sonst sehr krank werden.

ich glaube nicht das ich irgendjemanden von euch zum umdenken bewegen kan der schon eine solche substitution begonnen hat.ich kann aber vielleicht jemanden bewegen der daran bisher gedacht hat, sich die sache nochmals mehr als gründlich zu überlegen.

es ist vielleicht ein schwerer weg ohne "stoff" einen für sich im kopf annehmbaren körperstautus zu erreichen aber wenn es ohne gemacht wird, ist es auch der innere stolz der gewissheit von natur aus zu schön zu sein.

denkt mal alle drüber nach!

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !

Posted by [Sssnake](#) on Thu, 31 Jan 2008 22:03:24 GMT

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

Gelesen. Verstanden. Akzeptiert. Weitergemacht.

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !
Posted by [Alex1](#) on Thu, 31 Jan 2008 23:14:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ssnake

hast du eine starke verbesserung deines Haarstatus bekommen??
Hast du keine angst bzgl den NW von GH ??
trainierst du ? hast du muskelzuwachs bekommen?

LG
Alex

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !
Posted by [Sssnake](#) on Fri, 01 Feb 2008 07:29:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sssnake schrieb am Don, 31 Januar 2008 23:03Gelesen. Verstanden. Akzeptiert. Weitergemacht.

Ist ein bisschen gschnappig formuliert.

"ich wünschte ich müsste es nicht tun denn dann würden sich viele dinge nicht bemerkbar machen die ich mit dem hgh unterdrücke."

Das verstehe ich nicht ganz.

hast du eine starke verbesserung deines Haarstatus bekommen??
Nein, ich konnte bisher keinen positiven Einfluss feststellen.

Hast du keine angst bzgl den NW von GH ??
Nein. Das Ödem hat aber nicht so toll ausgesehen. Beine wie ein Elefant.

trainierst du ? hast du muskelzuwachs bekommen?
Ich laufe Halbmarathons, trainiere mit Gewichten und mache noch ein paar andere Sachen.
Muskel/Kraftzuwachs ist, wenn überhaupt, vernachlässigbar. Aber auf den Körperfettgehalt hat GH in jedem Fall einen positiven (in diesem Fall negativen) Einfluss. Und wie gesagt, man regeneriert schneller und fühlt sich vitaler. Subjektiv gefühlt.

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !
Posted by [1234567](#) on Fri, 01 Feb 2008 09:28:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@sssnaek

ich unterdrücke damit die mangelerscheinungen vom hgh weil mein körper nicht mehr das wachstumshormon produziert.

bin an einer hypophyseninsuffizienz erkrankt.

seitdem ich dies aber nehmen kann ich wieder am berufsleben teilnehmen was vorher nicht der fall war. auch sport kann ich machen, laufen jeden abend 10 km und trainiere auch etwas kraftsport um meine muskulatur zu verbessern.

am rande bemerkt, ich bin kein bodybuilder sondern eine frau die wieder am leben freude gefunden hat.

das hgh an sich mit wirkstatus auf die haare ist marginal. es hat keinen hohen einfluss auf das kopfhaarwachstum bei mir gehabt dennoch würde ich es aufgrund meiner klinischen anamnese nicht mehr missen.

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !

Posted by [Floxi](#) on Fri, 01 Feb 2008 15:33:24 GMT

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

Sssnake schrieb am Don, 31 Januar 2008 23:03 Gelesen. Verstanden. Akzeptiert. Weitergemacht.

ich für meinen teil habe mit dem thema abgeschlossen, @ 1234567.
sehe das also ähnlich wie du.

lg

ps an sssnake: bei meiner ersten hgh-kur hatte ich original genothropin (mit injektionsgerät). das hat besser gewirkt als die jins.

aber mal ehrlich, für ein besseres hautbild würde ich das risiko möglicher nw und langzeitfolgen nicht eingehen. ich war damals jung und dumm. mir gings ja zumindest noch um etwas konkreteres ("mehr muskeln, geringeres körperfett"), was natürlich auch dämmlich ist, aber für anti-aging? wie alt bist du denn, wenn man fragen darf.

pps: lese gerade, du machst eh viel sport, sssnake. gut so!!

trotzdem: hgh is schon heftig. anabole/androgene steroide sind ja schon usus in allen fitness studios (war so und ist sicher noch extremer geworden), aber die abteilung hgh/insulin/schilddrüsenmedis etc. war schon etwas besonderes, haben nur die ganz fanatischen (wie ich) oder leute mit profi-ambitionen genommen. gehört das mittlerweile auch schon zur hausapotheke des ambitionierten freizeitbodybuilders???? würd mich eh nicht wundern

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !

Posted by [Sssnake](#) on Fri, 01 Feb 2008 22:42:54 GMT

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

Nö, GH ist schon noch eher aus der Reihe. Schon alleine wegen dem Preis. Und Insulin braucht

der Durchschnittsblade eh auch nicht wirklich. Und ohne GH macht's eh nur "dicke Haut". Im Wettkampfbereich sind aber alle drei Mittelchen gang & gäbe. (?) Ohne T3 (T4) läuft ja sowieso nichts.

Ich glaube (und Pilos hat das einmal bestätigt), dass bei meiner Kindergartendosis (1-2 I.U./d) die Vorteile bei weitem überwiegen. Ich habe jetzt noch so ca. 80 Einheiten, die verpfeffere ich noch. Dann kann man ja weiterdiskutieren

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !
Posted by [Hairfair](#) on Tue, 05 Feb 2008 22:31:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

würde mir gerne sixpack antrainieren aber habe bissl viel fett.
kann ich schon anfangen oder sollte das fett zuerst weg?
wenn ja wie krieg ich das fett schnell runter? fahrrad fahren?

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !
Posted by [stef84](#) on Tue, 05 Feb 2008 23:38:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

maxtreme schrieb am Die, 05 Februar 2008 23:31würde mir gerne sixpack antrainieren aber habe bissl viel fett.
kann ich schon anfangen oder sollte das fett zuerst weg?
wenn ja wie krieg ich das fett schnell runter? fahrrad fahren?

Erst trainieren. Du wirst auch schon Muskeln am Bauch haben. Nur unter dem Fett "vergraben". Nach 5-6 Monaten Training kannst du irgendwann Cardio-Training machen und Diät. Aber für ein Sixpack musst du schon einiges tun. Vor allem sollte dein Körperfettanteil unter 12% (mindestens).

Subject: Re: BodyBuilder unter euch !
Posted by [Alibi](#) on Wed, 06 Feb 2008 12:46:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Mit, 06 Februar 2008 00:38maxtreme schrieb am Die, 05 Februar 2008 23:31würde mir gerne sixpack antrainieren aber habe bissl viel fett.
kann ich schon anfangen oder sollte das fett zuerst weg?
wenn ja wie krieg ich das fett schnell runter? fahrrad fahren?

Erst trainieren. Du wirst auch schon Muskeln am Bauch haben. Nur unter dem Fett "vergraben". Nach 5-6 Monaten Training kannst du irgendwann Cardio-Training machen und Diät. Aber für ein Sixpack musst du schon einiges tun. Vor allem sollte dein Körperfettanteil unter 12%

(mindestens).

sixpack wird zu einem großen teil in der küche gemacht
...und selbst wenn man ihn hat, muss man auch einiges tun, um ihn zu behalten...abgesehen davon sieht "nur" nen sixpack eh scheisse aus, wenn am rest vom körper nichts dran is, zudem kanns auch haltungsschäden hervorrufen wenn man z.b. den (unteren) rücken als gegenspieler nicht trainiert.
