

---

Subject: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!  
Posted by [Christian24](#) on Thu, 21 Aug 2008 23:35:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute!

Möchte ab September anfangen 2x die Woche 2 Stunden zu trainieren!  
Viel mehr kann ich nicht machen, da mir einfach die Zeit fehlt!

Ich hab vor 2 Jahren mal ein halbes Jahr 2-3 mal die Woche trainiert, hab aber körperlich gar keine Veränderungen wahr nehmen können! Hab aber auch überhaupt nichts genommen!

Jetzt mal meine Frage an die Experten! Hoff es gibt ein paar im Forum die sich da auskennen!

1. Bringt 2x die Woche überhaupt irgendwas?

2. Kann ich irgendwas dazu nehmen zum Muskelaufbau??? Auf keinen Fall mein ich damit irgendwelche hormonollen Sachen! Ich nehm eh schon das Scheiß Fin und das reicht!  
Ich hör immer nur was von Eiweiß! Aber wie gesagt, ich bin da wirklich ein Laie!

Also, für Antworten bin ich dankbar!!!

Grüße  
Christian

---

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!  
Posted by [Ka\\$h](#) on Fri, 22 Aug 2008 07:05:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also das kann nicht sein.. wenn du wirklich 3 Mal die Woche ein halbes Jahr durchgezogen hast, muss sich was getan haben in irgendeiner Form.. oder du hast falsch trainiert!

2 Mal die Woche ist natürlich auch gut.. ich geh manchmal nur einmal die Woche und dann noch laufen.. hatte bin bis vor 2 Jahren auch immer 3-4 Mal die Woche gegangen das über 5 Jahre..

was willst du denn wissen? eine saubere Ausführung der Übungen und die Reihenfolge müssen dir schon die Trainer auf den Leib schneiden.. das wäre jetzt hier ne Ferndiagnose.. ich kenne ja gar nicht deinen Status!

---

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!  
Posted by [Alibi](#) on Fri, 22 Aug 2008 10:51:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Training

<http://www.muskelschmiede.de/forum/530-allgemeines-zum-bodybuilding-training.html>

<http://www.muskelschmiede.de/forum/3888-eggis-anfaengertipps.html>

<http://www.muskelschmiede.de/forum/1552-warum-man-seine-beine-trainieren-sollte.html>

als trainingplan ist für dich ganz klar ein ganzkörperplan zu empfehlen:

Zitat:- Kniebeugen

- gestrecktes Kreuzheben
- Klimmis
- Rudern (mit LH könnte zuviel für den Unterrücken sein, besser mit KH oder am Kabelzug)
- Bankdrücken
- Frontdrücken
- L-Flys

abgesegnet vom meister der trainingspläne

<http://www.muskelschmiede.de/forum/34914-ganckoerperplan-ok.html>

Ernährung

<http://www.muskelschmiede.de/forum/20546-muster-ernaehrungsplan-fuer-den-masseaufbau.html>

<http://www.muskelschmiede.de/forum/34840-eiweiss-der-wundersstoff.html>

<http://www.muskelschmiede.de/forum/30-ernaehrung-allgemein-b-spezifisches-workout-nutri-uvm.html>

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!  
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 22 Aug 2008 11:51:45 GMT

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

---

Es kann schon sein dass man lange trainiert und kaum Erfolge sieht, wenn nämlich zu wenig Protein vorhanden ist passiert sowas grundsätzlich.

Ich hab mich die letzten paar Tage etwas mit Proteinpulver beschäftigt.  
Empfehlenswert ist eines mit verschiedenen Proteinquellen inklusive Whey (wegen verschiedenen Verwertbarkeitszeiten für einen Laiensportler die Bessere Wahl als 100% Whey).

...google einfach mal

Ich hab mir bei amazon bsw. das hier gekauft:

<http://www.amazon.de/Protein-6K-Components-Eiweiss-Komponent>

en/dp/B0013VAGA4/ref=sr\_1\_2?ie=UTF8&s=sports&qid=121 9405227&sr=8-2

kann aber nichts darüber sagen da erst gestern bestellt

Und ernährungsmäßig bei Muskelaufbau zu empfehlen ist: Geflügelfleisch, mageres rotes Fleisch, Thunfisch, Magermilch, Nüsse...

2x die Woche und das über längere Zeit ist doch supi, viele tun gar nichts (so wie ich bisher) = Ihr faulen Säcke...

Wegen der Zeit..., ich trainiere daheim privat, habe 1 Langhantel, 2 Kurzhanteln, KLimmzugstange an der Decke, Liegestützbars, das wars..., und ich trainiere ca. 30 Min - max. 1h (5x die Woche) + regelmäßig schwimmen. Für nen Christian Bale Körper sollte das dann bitte reichen .

Hau rein

---

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!

Posted by [Alibi](#) on Sat, 23 Aug 2008 11:07:08 GMT

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

---

tvtotalfan schrieb am Fre, 22 August 2008 13:51Wegen der Zeit..., ich trainiere daheim privat, habe 1 Langhantel, 2 Kurzhanteln, KLimmzugstange an der Decke, Liegestützbars, das wars..., und ich trainiere ca. 30 Min - max. 1h (5x die Woche) + regelmäßig schwimmen. Für nen Christian Bale Körper sollte das dann bitte reichen .

5 mal is zu viel...wann soll der muskel denn wachsen wenn er keine regeneration bekommt.

viel hilft nicht viel

---

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!

Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 23 Aug 2008 12:56:36 GMT

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

---

auch wenn ich das an manchen Tagen nur 30 Minuten trainiere ?

---

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!

Posted by [Alibi](#) on Sat, 23 Aug 2008 15:35:08 GMT

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

---

tvtotalfan schrieb am Sam, 23 August 2008 14:56 auch wenn ich das an manchen Tagen nur 30 Minuten trainiere ?

jein.

es geht nicht um die trainingszeit...sondern um die intensität.

sicherlich will nich jeder aussehen wie ronnie coleman. aber das denken dass man dann nur "halb so intensiv" trainieren muss, damit die muskeln wachsen is absoluter irglaube...nur weil man sich beim training total verausgabt wird man nichts gleich ein massemonster...schön wärs für viele

und wenn du nun einen muskel wie z.b. deine brust 3 tage am stück trainierst, dann läuft da was falsch. denn wenn du richtig trainierst, geht das nicht und 3 workouts/woche reichen vollkommen aus. einen ganzkörperplan 5 mal die woche is viel zu hohes volumen und die regenerationszeit viel zu kurz.

wie sieht denn eigentlich dein trainingsplan aus?

---

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!

Posted by [Christian24](#) on Sat, 23 Aug 2008 17:32:43 GMT

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

---

Danke Jungs erstmal für die Antworten!

Also mein Trainingsplan schaut wie folgt aus!

Zuerst möchte ich eine halbe Stunde Laufen und die restliche Zeit mach ich dann Sit ups, geh zum Butterfly Gerät und zu den Handeln! Und das mach ich 2x durch und dann sind die 2 Stunden eh schon um!

Vielleicht hau ich mich dann auch noch in die Sauna, wenn Zeit bleibt!

Is das so Ok?

---

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!

Posted by [bananas](#) on Sat, 23 Aug 2008 21:15:01 GMT

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

---

Ist jetzt ein wenig OT , aber das erinnert mich Original an meine Zeit im Fitness-Studio. Bisschen rumgegangen, Geräte angeschaut, mal hier und da einen Satz und fertig ist das Lifestylegefühl.

Ist nicht böse gemeint oder abwertend, bei mir war es am Anfang genau so. Und du bist garantiert fitter und sportlicher als manch anderer.

---

Die andere Variante ist die ernste Seite. Vorher wissen, was du willst und nicht wenn noch Zeit ist, das Programm nochmal machen. Oder ist das absichtliches Circle-Training?

Knallhartes Training (und das ist bei jeder Person relativ) ist ein enormer Stress für den Körper, daher sind leichte Tage wichtig. 5x die Woche ist völlig unmöglich.

Mein Tipp: Suche dir einen Trainingspartner vom Typ "harter Ausbilder". Der wird dich lehren, "ich hau mich mal in die Sauna"

War ein Witz - chillen danach ist ja nicht verkehrt.

Wenn du nix aufbaust (was eigentlich merkwürdig ist), ist das auch nicht weiter schlimm, denn wie gesagt, du machst wenigstens Sport und das ist, vernünftig ausgeführt, gesund.

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 23 Aug 2008 22:01:38 GMT

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

gehört zwar nicht zum thema...

aber ich hab jetzt wegen urlaub und anderen dingen 4-5 wochen lang nichtmehr trainiert und - ich weiß ihr werdet das Einbildung nennen, das gleiche würd ich jedem anderen auch vorwerfen der das hier behauptet - meine Haare scheinen kräftiger/besser, flaumhaar in den GHEs...kann auch vom minox kommen aber das benutz ich schon länger..wirklich hat es angefangen als ich mit kraftsport pausiert hab...

also ich glaub ja selbst nicht dran aber ich beschreib nur was mir aufgefallen ist...werd selber wahrscheinlich aber wieder anfangen

gruß  
hids

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!

Posted by [Schneeball](#) on Sun, 24 Aug 2008 07:24:53 GMT

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

Ich war ein richtiger "dünner Hund" und hatte mir einfach eine Handelbank für knapp 200 Euro gekauft!

Wenn man mal so überlegt,kann man damit ne menge sparen,wenn man denn genug platz hat!

Bin jeden Tag 10-15 Minuten trainieren gegangen und ein halbes Jahr später bin ich richtig aufgegangen!

Habe zusätzlich Creatin und viel Eiweis zu mir genommen.

---

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!  
Posted by [bananas](#) on Sun, 24 Aug 2008 13:53:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Wenn man mal so überlegt,kann man damit ne menge sparen,wenn man denn genug platz hat!

"Ich mach mal schnell Brust" kommt dann wirklich hin.

---

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!  
Posted by [coola](#) on Sun, 24 Aug 2008 16:22:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tvtotalfan schrieb am Fre, 22 August 2008 13:51

Ich hab mir bei amazon bsw. das hier gekauft:

[http://www.amazon.de/Protein-6K-Components-Eiweiss-Komponenten/dp/B0013VAGA4/ref=sr\\_1\\_2?ie=UTF8&s=sports&qid=1219405227&sr=8-2](http://www.amazon.de/Protein-6K-Components-Eiweiss-Komponenten/dp/B0013VAGA4/ref=sr_1_2?ie=UTF8&s=sports&qid=1219405227&sr=8-2)

kann aber nichts darüber sagen da erst gestern bestellt

Sagst Du uns Bescheid wie es ist, wenn Du es bekommen und ausprobiert hast???

---

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!  
Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 24 Aug 2008 16:43:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

coola schrieb am Son, 24 August 2008 18:22tvtotalfan schrieb am Fre, 22 August 2008 13:51

Ich hab mir bei amazon bsw. das hier gekauft:

[http://www.amazon.de/Protein-6K-Components-Eiweiss-Komponenten/dp/B0013VAGA4/ref=sr\\_1\\_2?ie=UTF8&s=sports&qid=1219405227&sr=8-2](http://www.amazon.de/Protein-6K-Components-Eiweiss-Komponenten/dp/B0013VAGA4/ref=sr_1_2?ie=UTF8&s=sports&qid=1219405227&sr=8-2)

kann aber nichts darüber sagen da erst gestern bestellt

Sagst Du uns Bescheid wie es ist, wenn Du es bekommen und ausprobiert hast???

---

Habs gestern bekommen, bisher 2x getrunken.

Geschmacklich gut (vanille), wirkungsmäßig lässt sich natürlich noch nichts sagen.

---

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!  
Posted by [Christian24](#) on Sun, 24 Aug 2008 21:53:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi TVtotalfan!

Und du meinst das reicht, wenn ich den Drink bei Amazon vor und nach dem Training nehme, dass ich dann mal Erfolge sehe???

Nur zum Verständnis falls was bringt; bin 1,84cm groß und hab 75kg!

Für mich wars damals schon ziemlich frustrierend! Da trainiert man den ganzen Winter und Frühling und viel mehr Muskeln konnte ich nicht bemerken! Ich war zwar ziemlich fettfrei und fit wie ein Turnschuh, (spiel viel Tennis und das zahlt sich im 3.Satz dann schon aus) aber wie gesagt Muskelzuwachs quasi null

---

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 24 Aug 2008 22:10:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mehrkomponenten protein vor und nach dem training ist sowieso nicht sinnvoll...eher reines whey protein..

mehrkomponenten könnt ihr mal nehmen um eine mahlzeit zu ersetzen..  
jedoch kauf ich mir garkeins mehr weil es einfach zu sehr ins geld geht!

---

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!  
Posted by [Schneeball](#) on Mon, 25 Aug 2008 08:28:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich hab die Erfahrung gemacht,lieber kurz richtig trainieren als lang bloss ein wenig!

Für den oberkörper hatte ich 3 Übungen,welche ich alle 3-4 Wiederhalt habe!  
Es muss danach aber weh tun,dann weiss man,das es was bringt.Es sind ja keine Muskelgruppen die man auf Ausdauer trainiert!

Bei zuviel trinks...,wär ich auch vorsichtig!Es könnte auch ansetzen...

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!

Posted by [Alibi](#) on Mon, 25 Aug 2008 12:28:30 GMT

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

---

Christian24 schrieb am Son, 24 August 2008 23:53Hi TVtotalfan!

Und du meinst das reicht, wenn ich den Drink bei Amazon vor und nach dem Training nehme, dass ich dann mal Erfolge sehe???

Nur zum Verständnis falls was bringt; bin 1,84cm groß und hab 75kg!

Für mich wars damals schon ziemlich frustrierend! Da trainiert man den ganzen Winter und Frühling und viel mehr Muskeln konnte ich nicht bemerken! Ich war zwar ziemlich fettfrei und fit wie ein Turnschuh, (spiel viel Tennis und das zahlt sich im 3.Satz dann schon aus) aber wie gesagt Muskelzuwachs quasi null

wenn der rest deiner ernährung sowie dein trainingsplan bullshit sind, wird dir auch der shake nicht helfen. lies dir die links durch die ich weiter oben gepostet habe.

@ tv total fan:

wie ist die löslichkeit des pulvers?

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!

Posted by [1Kopf1Haar](#) on Mon, 25 Aug 2008 14:41:02 GMT

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

---

Ich habe jetzt selber angefangen, regelmäßig zu trainieren (3mal die Woche) und habe mir deshalb nach 3-4 Monaten eigenständiges Training nen Plan zusammenstellen lassen, von Jemandem, der auch wirklich Ahnung hat.

Anfangs dachte ich mir auch "oke, machst jetzt 2 Stunden wie blöd, sodass du danach nimmer richtig laufen kannst", dazu noch Zirkeltraining, weils schneller geht und man somit in den 2 Stunden noch mehr machen kann...

Inzwischen weiß ichs zum Glück besser: als Anfänger sollte man jede Übung 2-3 mal machen (à 10-12 Wiederholungen, ist der beste Mittelweg zwischen Kraft- und Umfangaufbau... wobei hier gilt: als Anfänger gibts nur das. Mehr auf Umfang gehen (also Wiederholungen reduzieren) ist eher/nur für Fortgeschrittene. Zuallererst muss ne Solide Basis aufgebaut werden.) Es sollten ca 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen gemacht werden.

Übungen habe ich insgesamt 13, jeweils 3 für die großen Muskelgruppen (Beine, Rücken, Brust) und dann halt noch Bauch, Bi- und Trizeps und Schulter. Wenn ich das mit der Pause richtig einhalte komme ich auf ca 5 Minuten pro Übung.

Und da kommt das nächste Problem ins Spiel: 45 Minuten ist die beste Trainingslänge und ne

Dauer von mehr als eine Stunde sollte auf jeden Fall vermieden werden (das hat mir mein Trainer nicht nur einmal gesagt und sich nebenher immer wieder über die "Jungs" lustig gemacht, die da jedes mal 1,5+ Stunden trainieren.). Nach ner gewissen Zeit sind die Kohlehydrate verbraucht und dann gehts einfach nurnoch in Muskelkater. Was genau (und wie) das jetzt bewirkt kann ich leider nicht sagen, aber es ist nicht im Sinne des Muskels, da noch weiterzumachen.

Von daher ist es recht hilfreich, Schwerpunkte zu setzen: zB., Tag A hauptsächlich Beine+Arme/Schultern/Bauch und Tag B dann Rücken/Brust. Allerdings hier immernoch kleine Reize setzen für die Muskelgruppen, die gerade nicht schwerpunktmäßig trainiert werden. (nur eine Übung statt 3 oder so). Bei 3 Tagen in der Woche ist das einfacher, da man eine der größeren Gruppen nimmt und zusätzlich immer Schultern/Arme/Bauch , weils eh nur jeweils eine Übung ist. Bei 2 Tagen muss man halt schauen, wie man was verteilt. Ich hab jetzt auch keine Ahnung, wieviele Übungen du machen willst, bzw. welche Muskelgruppen du trainieren möchtest.

(Was für die Schwerpunktsetzung vll noch ne (kleine?) Rolle spielen könnte: Die Beine sind die größte Muskelgruppe, danach kommt der Rücken und dann die Brustmuskulatur. Fressen dann eben auch ne unterschiedliche Menge an Kohlenhydrate. Von daher war mein Vorschlag am ersten Tag Beine und Arme/Bauch/Schultern (Diese sind die kleinsten Gruppen) und am anderen den Rücken und die Brust.)

Was auch gerne bei Anfängern ignoriert wird ist die Regenerationszeit, diese kann ja nach Muskelgruppe bis zu 96 Stunden betragen (Beine). Durchschnittlich sollte man mindestens 1 Tag Pause machen, bevor man die gleiche Muskelgruppe wieder trainiert. Insofern ist ein 5Tage /Woche Taining schon möglich, man muss nur aufpassen, was man an welchem Tag macht. Es ist einfach so, dass der Muskel sich nicht im Training aufbaut - da wird er nur "angegriffen/gereizt" - sondern während der Regenerationsphase, in der der Körper auf den Reiz reagiert und zusätzliche Masse aufbaut, um beim nächsten Mal nicht wieder so blöd dazustehen.

Was das mit dem Eiweis betrifft, da hab ich wenig bis gar keine Erfahrung, allerdings kann ich mir nicht vorstellen, dass es negative Auswirkungen geben kann, wenn man hin und wieder n bisschen davon zu sich nimmt (Übertreiben ist was anderes.). Wer Fleisch aufbauen möchte muss halt Fleisch fressen - oder eben Eiweis.

Noch ganz kurz was zu den 45 Minuten: es geht dabei nur um reines Krafttraining, wer danach noch ne Stunde rennen möchte, kann das gerne tun.

Sollte irgendwas von dem, was ich gesagt habe nicht stimmen, bitte ich darum, dass es korrigiert wird. Gibt in dem Gebiet nichts schlimmeres als falsches Training. In dem Sinne, immer schön aufn Rücken aufpassen

Hoffe, das war halbwegs verständlich und beantwortet zumindest ein paar Fragen.

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!

Posted by [Alibi](#) on Mon, 25 Aug 2008 15:08:41 GMT

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

---

1Kopf1Haar schrieb am Mon, 25 August 2008 16:41

Es sollten ca 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen gemacht werden.

zu kurz

Zitat:Übungen habe ich insgesamt 13, jeweils 3 für die großen Muskelgruppen (Beine, Rücken, Brust) und dann halt noch Bauch, Bi- und Trizeps und Schulter. Wenn ich das mit der Pause richtig einhalte komme ich auf ca 5 Minuten pro Übung.

demnach benötigst du für einen Satz 70 Sekunden bei 30 Sekunden Pause. Bissel arg lang

Zitat:Und da kommt das nächste Problem ins Spiel: 45 Minuten ist die beste Trainingslänge und ne Dauer von mehr als eine Stunde sollte auf jeden Fall vermieden werden

ja 45 min is opti, wens aber 70 min sind bringt es einen auch nicht um.

Zitat:Nach ner gewissen Zeit sind die Kohlehydrate verbraucht und dann gehts einfach nur noch in Muskelkater. Was genau (und wie) das jetzt bewirkt kann ich leider nicht sagen, aber es ist nicht im Sinne des Muskels, da noch weiterzumachen.

nein das ist völlig falsch...es geht darum dass nach ca. 45 min vermehrt Cortisol ausgeschüttet wird. das Training danach wird nich sinnlos aber uneffektiver.

Zitat:Von daher ist es recht hilfreich, Schwerpunkte zu setzen: zB., Tag A hauptsächlich Beine+Arme/Schultern/Bauch und Tag B dann Rücken/Brust.

ein Anfänger sollte erstmal mind. 3 Monate nach einem Ganzkörperplan trainieren bevor er an einen Split denkt.

Zitat:Von daher war mein Vorschlag am ersten Tag Beine und Arme/Bauch/Schultern (Diese sind die kleinsten Gruppen) und am anderen den Rücken und die Brust.)

Bauch immer als letztes! Schultern vor Arme (Trizeps)!

Zitat:Was das mit dem Eiweiß betrifft, da hab ich wenig bis gar keine Erfahrung, allerdings kann ich mir nicht vorstellen, dass es negative Auswirkungen geben kann, wenn man hin und wieder n bisschen davon zu sich nimmt.

Jeder von uns nimmt jeden Tag Eiweiß zu sich

Zitat:Wer Fleisch aufbauen möchte muss halt Fleisch fressen - oder eben Eiweiß.

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!  
Posted by [1Kopf1Haar](#) on Mon, 25 Aug 2008 16:12:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huch, dann war ich da wohl doch etwas zu unpräzise. In den meisten Fällen muss ich dir recht geben:

Die 5min beinhalten Gerätewechsel + einstellen.

Wegen der Zeit: klar 70min werden keinen umbringen, aber wenn man sich zB 70min vornimmt, kanns schonmal mehr werden (kenne ich jetzt in erster Linie von mir)

Das mit dem Cortisol wusste ich nicht, sry, wieder was dazu gelernt

Nun zur Schwerpunktsetzung: Natürlich kein Splitten. Es geht nur darum, dass man alle Muskeln irgendwie unterbringt ohne zu lange zu trainieren. Mit Schwerpunkt auf Beine meine ich, ich mache 2-3 Übungen mit den Beinen, dafür nur 1-2 mit den anderen Gruppen und Schultern/Arme/Bauch. Sodass die Zeit voll ausgenutzt wird und trotzdem kein Muskel auf der Strecke bleibt. Mit der Zeit wird dann die Schwerpunktsetzung immer intensiver, bis man dann letztendlich beim Splitten angelangt ist.

Die Reihenfolge sollte immer von der größten Muskelgruppe zur kleinsten gehen. Also Beine - Rücken - Brust - Schulter - Trizeps - Bizeps - Bauch (der wird im Prinzip bei jeder anderen Übung auch mittrainiert, der er ua für Stabilität sorgt) Dass ich Arme/Schultern/Bauch geschrieben hab, tut mir Leid, hab in dem Moment nicht drann gedacht, dass das als Reihenfolge gesehen wird. Sollte mehr so ne Aufzählung sein.

Muskeln=Fleisch(=Eiweiß) Irgendwoher muss man ja die Baumaterialien für die Muskeln herholen. Und wenn man nicht genügend Eiweiß in Form von "normaler Nahrung" zu sich nimmt, muss man eben zum Pulver greifen. Aber wie schon geschrieben, ich habe in dem Bereich wenig erfahrung und mich würden deshalb genauere Infos dazu auch interessieren. Mir wurde es empfohlen, thats it.

Abschließend noch was zu den 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen: bei 2-3 Sätzen à 10-12 Wiederholungen ist das die angemessene Zeit, da vertrau ich jetzt einfach mal meinem Trainer. Für andere Werte hat man dann auch wieder ne andere Zeit, völlig klar.

---

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!  
Posted by [Alibi](#) on Mon, 25 Aug 2008 18:58:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

1Kopf1Haar schrieb am Mon, 25 August 2008 18:12

Muskeln=Fleisch(=Eiweiß) Irgendwoher muss man ja die Baumaterialien für die Muskeln herholen. Und wenn man nicht genügend Eiweiß in Form von "normaler Nahrung" zu sich nimmt, muss man eben zum Pulver greifen. Aber wie schon geschrieben, ich habe in dem Bereich wenig erfahrung und mich würden deshalb genauere Infos dazu auch interessieren. Mir wurde es empfohlen, thats it.

schon klar...nur war sein satz sehr komisch formuliert...

Zitat:Abschließend noch was zu den 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen: bei 2-3 Sätzen à 10-12 Wiederholungen ist das die angemessene Zeit, da vertrau ich jetzt einfach mal meinem Trainer. Für andere Werte hat man dann auch wieder ne andere Zeit, völlig klar.

"trainer" haben nunmal sehr häufig leider keine ahnung...

Das entbehrt nämlich jeglicher wissenschaftlicher Grundlage.

Die ATP Speicher der Muskeln benötigen 150 - 180 Sekunden, um wieder aufgeladen zu werden.

Trainiert man vorher, befindet man sich im Kraftausdauerbereich.

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 25 Aug 2008 21:21:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Zitat:Abschließend noch was zu den 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen: bei 2-3 Sätzen à 10-12 Wiederholungen ist das die angemessene Zeit, da vertrau ich jetzt einfach mal meinem Trainer. Für andere Werte hat man dann auch wieder ne andere Zeit, völlig klar.

"trainer" haben nunmal sehr häufig leider keine ahnung...

Das entbehrt nämlich jeglicher wissenschaftlicher Grundlage.

Die ATP Speicher der Muskeln benötigen 150 - 180 Sekunden, um wieder aufgeladen zu werden.

Trainiert man vorher, befindet man sich im Kraftausdauerbereich.

naja...hat beides seine vorteile..30s Pause reicht eigentlich - aber nicht bei Anfängern..je intensiver (je weniger pausen) desto mehr hgh, je länger die pausen desto mehr test wird ausgeschüttet

gruß  
hids

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!  
Posted by [Cynic](#) on Wed, 27 Aug 2008 22:06:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:- Kniebeugen

- gestrecktes Kreuzheben
- Klimmis
- Rudern (mit LH könnte zuviel für den Unterrücken sein, besser mit KH oder am Kabelzug)
- Bankdrücken
- Frontdrücken
- L-Flys

Von solchen Trainingsplänen würde ich als Anfänger, und dann noch ohne pers. Anleitung, Abstand nehmen.

Ja, wir sind nicht aus Zucker, aber ein Anfänger mit solchen Übungen beginnen zu lassen, und zu meinen dass er damit klarkommt, ist m. E. so unrealistisch wie 200km/h schnell zu rasen auf polnischen Autobahnen.

Und das anfängliche Übungen mit der leeren Stange beim Kreuzheben ist sinnlos. Die Fehler kommen ohnehin erst mit den hohen Lasten, wenn man dann aber wenigstens schon mal Körpergefühl, allgemeine Koordination und n wenig Fleisch auf den Knochen hat, kann mans noch abpuffern.

Klimmzüge kann am Anfang so gut wie niemand (also über die volle ROM). Und sag jetzt bloß nicht, dann soll er mit Negativen anfangen. Da ist unbemerkte Überbelastung der Sehnen/Gelenke vorprogrammiert.

Und wozu 3 Rückenübungen am Anfang? Am Anfang werden 2 der Übungen unter der ersten, und die dadurch entstandene Erschöpfung, leiden -> miese Technik -> kein Lerneffekt -> Überlastung.

Und Rotatoretraining am Anfang? Man kanns auch echt Übertreiben mit der Vorsorge. Mal abgesehen davon, dass man dafür sehr viel Körpergefühl braucht, um sie zu spüren.

Diese Anfängerprogramme gibt es zur Genüge in allen BB-Foren. Aber niemand hat Spaß daran, oder hat als Anfänger bessere Erfolge gehabt als durch rumpumpen ohne Plan.

Meiner Erfahrung nach ist am Anfang der Spaßfaktor der aller wichtigste Punkt, bevor man Trainingserfolge plant. Einfach Übungen ausprobieren und gucken womit man seine Muskulatur gut spürt. Als Neuling wächst man eh mit Allem.

In aller Regel sind gute Beginnerübungen Bankdrücken, Rudern am Kabelzug oder Latzug, Beinpresse, Hyperextensionen, Liegestütze, Crunches, Butterfly, Seitheben, Curls und Trizepsstrecken. Ratzfatz weiß man wie sich die Muskeln anfühlen, und nach 3..4 Monaten kann man sich auch mal Übungen wie Kniebeugen/ Klimmzüge aneignen.

Ist aber nur meine Meinung.

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 28 Aug 2008 08:24:59 GMT

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

---

Alibi schrieb am Mon, 25 August 2008 14:28

@ tv total fan:

wie ist die löslichkeit des pulvers?

ich schüttle es 10 Sekunden im Shaker, danach ist alles aufgelöst.

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!

Posted by [Alibi](#) on Thu, 28 Aug 2008 13:35:45 GMT

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

---

Cynic schrieb am Don, 28 August 2008 00:06Zitat:- Kniebeugen

- gestrecktes Kreuzheben
- Klimmis
- Rudern (mit LH könnte zuviel für den Unterrücken sein, besser mit KH oder am Kabelzug)
- Bankdrücken
- Frontdrücken
- L-Flys

Von solchen Trainingsplänen würde ich als Anfänger, und dann noch ohne pers. Anleitung, Abstand nehmen.

ich kenne dich nicht. aber ich kann mit sicherheit sagen, dass dieser plan von jemandem erstellt wurde, der mit sicherheit um einiges mehr an erfahrung und wissen übers training verfügt als du!

Zitat:Klimmzüge kann am Anfang so gut wie niemand (also über die volle ROM).

kann man wunderbar durch lat zug ersetzen...

Zitat:Und wozu 3 Rückenübungen am Anfang? Am Anfang werden 2 der Übungen unter der ersten, und die dadurch entstandene Erschöpfung, leiden -> miese Technik -> kein Lerneffekt -> Überlastung.

wer ahnug hat...sieht nur 2

Zitat:Und Rotatorenttraining am Anfang? Man kanns auch echt Übertreiben mit der Vorsorge.

die außenrotatoren sind bei 90% aller fitnessgänger unterentwickelt...man kann nicht früh genug damit anfangen

---

Zitat:Diese Anfängerprogramme gibt es zur Genüge in allen BB-Foren. Aber niemand hat Spaß daran, oder hat als Anfänger bessere Erfolge gehabt als durch rumpumpen ohne Plan.

mir fehlen dir worte

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!

Posted by [Cynic](#) on Thu, 28 Aug 2008 14:24:54 GMT

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

---

[quote title=Alibi schrieb am Don, 28 August 2008 15:35][quote  
ich kenne dich nicht. aber ich kann mit sicherheit sagen, dass dieser plan von jemandem erstellt wurde, der mit sicherheit um einiges mehr an erfahrung und wissen übers training verfügt als du![/quote]

Nee ich sag ja nicht, dass ich viel Ahnung habe. Aber ein bisschen Überblick habe ich schon. Als ich anfang habe ich genauso mit den von dir empfohlenen Plan begonnen, also auf Grundübungen basierend und ohne extra Armtraining. Meine Jungs, die mit mir anfangen hat das mal überhaupt nicht interessiert, dass ich mich informiert habe. Die haben das gemacht was ihnen Spaß macht, und sind besser gewachsen als ich. Und ich hatte arge Schwierigkeiten sowas wie Kniebeugen und Kreuzheben mir autodidaktisch beizubringen. Klimmis habe ich damals negativ angefangen, damals wars durchweg in ALLEN Foren DIE Methoden schlechthin den Lat am besten zu attackieren. Ja ja, nach nur nem Monat konnte ich auch wirklich 6 saubere Klimmis über die volle ROM, was ich vorher nicht konnte. Also bin ich bei negativen geblieben, und nem Monat später hatte ich meine erste Sehnenentzündung in der Schulter.

Ich bin mittlerweile der Meinung Training muss man langfristig betrachten. Entscheidend ist, dass man seine Arbeitskapazität langsam steigert, und dann kommen auch die Kraftsteigerungen. Und wer stärker wird, wird auch muskulöser.

Alibi schrieb am Don, 28 August 2008 15:35  
kann man wunderbar durch lat zug ersetzen...

Dann sind wir uns ja darüber einig. Der Umstieg von daaus auf Klimmzüge (sollte man später ohnehin bevorzugt trainieren) gibt dann einen weiteren Wachstumsschub. Man fängt halt immer erst klein an, und nicht direkt mit Übungen für Fortgeschrittene. Ist aber auch wieder nur meine Meinung. Ich weiß ja, wie die BB-Community im iNet tickt.

Zitat:  
wer ahnug hat...sieht nur 2

Kreuzheben gestreckt geht noch mehr auf den erector spinae als normales Kreuzheben. Und natürlich auf die Harmstrings, aber dann weg vom Quad. Also 3 Übungen für Rücken (KH, Rudern, Klimmis).

Außer du hast noch nie gestrecktes Kreuzheben gemacht, aber wer da nicht zuerst im u. Rücken vor der Erschöpfung der Harmstrings versagt, weiß ich auch nicht. Ist genau dasselbe mit den Good Mornings.

Zitat:

die außenrotatoren sind bei 90% aller fitnessgänger unterentwickelt...man kann nicht früh genug damit anfangen

Ich finds irgendwie lustig, dass man zu gezieltem Rotatorentaining eher rät, als zu Armtraining. Ich wette mit dir, dass die meisten Anfänger KH-Schulterdrücken mit 7,5kg oder 10kg-Gewichten anfangen. Und wenn man keine schmierige Technik hat, entwickeln sich auch die Rotatoren angepasst. Klar, irgendwann, wenn man oft und schwer trainiert (3-5Wdh pro Satz, wie die HST'ler), da ist extra Rotatorentaining zu empfehlen. Aber doch nicht wenn man mit 12-15 Wdh anfängt, und das mit den Anfängergewichten. Lieber 'n Satz mehr Bizeps und Spaß dabei haben. Tja, das sind vielleicht keine Empfehlungen, die ein Fitness-Papst aus dem iNet geben würde, sondern eher von jemanden, der der Meinung ist, dass am Anfang der Spaß an der Sache zählt. Und den hat man halt mit Übungen, womit man seinen Muskel gut fühlt.

Zitat:

mir fehlen dir worte

Ich finde, den Plan den du hier gepostet hast, ist eher Jemanden anzuraten, der schon min. ein halbes Jahr regelmäßig dabei ist, bis dahin hat man seine Vorlieben entdeckt und weiß wie sich die Muskeln anfühlen. Es gibt meiner Meinung nach Beginnerübungen und Übungen für Fortgeschrittene. Es gibt Übungen wo man sich sofort sicher ist, sie richtig zu machen. Und ich bin der Meinung, hieran sollte man sich als erstes probieren. Step by Step.

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!  
Posted by [Christian24](#) on Tue, 23 Sep 2008 15:43:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Fre, 22 August 2008 13:51Es kann schon sein dass man lange trainiert und kaum Erfolge sieht, wenn nämlich zu wenig Protein vorhanden ist passiert sowas grundsätzlich.

Ich hab mich die letzten paar Tage etwas mit Proteinpulver beschäftigt.

Empfehlenswert ist eines mit verschiedenen Proteinquellen inklusive Whey (wegen verschiedenen Verwertbarkeitszeiten für einen Laiensportler die Bessere Wahl als 100% Whey).

...google einfach mal

Ich hab mir bei amazon bsw. das hier gekauft:

[http://www.amazon.de/Protein-6K-Components-Eiweiss-Komponenten/dp/B0013VAGA4/ref=sr\\_1\\_2?ie=UTF8&s=sports&qid=1219405227&sr=8-2](http://www.amazon.de/Protein-6K-Components-Eiweiss-Komponenten/dp/B0013VAGA4/ref=sr_1_2?ie=UTF8&s=sports&qid=1219405227&sr=8-2)

kann aber nichts darüber sagen da erst gestern bestellt

Und ernährungsmäßig bei Muskelaufbau zu empfehlen ist: Geflügelfleisch, mageres rotes Fleisch, Thunfisch, Magermilch, Nüsse...

2x die Woche und das über längere Zeit ist doch supi, viele tun gar nichts (so wie ich bisher) = Ihr faulen Säcke...

Wegen der Zeit..., ich trainiere daheim privat, habe 1 Langhantel, 2 Kurzhanteln, KLimmzugstange an der Decke, Liegestützbars, das wars..., und ich trainiere ca. 30 Min - max. 1h (5x die Woche) + regelmäßig schwimmen. Für nen Christian Bale Körper sollte das dann bitte reichen .

Hau rein

Hi TVtotalfan!

Kanst du jetzt schon was darüber sagen!

Hab da grad ein paar schlechte Rezensionen gelesen und wollt fragen ob da was dran ist?

Das zum Beispiel krieg ich immer im Fitnessstudio! Taugt das was??

Grüße

---

Subject: Re: Trainingsratschläge für einen Anfänger!!!

Posted by [juko50](#) on Tue, 23 Sep 2008 16:08:57 GMT

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

---

Creatin!

---