Subject: Testosteronspiegel anheben

Posted by [Foxi](#) on Tue, 17 Mar 2009 07:20:48 GMT

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

wer hat von euch schon mal Testo gespritzt geschluckt
oder per Creme erhöht?
welche Erfahrung gemacht?

seit Dut einfach nur noch schlapp und Müde-Muskelvolumen
verloren-fetter-träge usw.....
darum auch kein Fin mehr zur Zeit (hatte mit nur Fin diese Probleme nicht !)
ich denk das der Testospiegel ziemlich unten ist
jedenfalls deutet die Powerlosigkeit darauf hin
<http://www.medizininfo.de/endokrinologie/andropause/testostero nmangelsyndrom.shtml>

welches Mittel wäre da empfehlenswert was den Testospiegel
steigert (leicht steigert)
Haare sind mir zur Zeit gar nicht mehr sooo wichtig
will wieder mehr Power einfach fitter werden!!!!
werd auch noch zum Arzt gehn und Testo-Östrogen usw.
überprüfen lassen

wäre da was dabei was empfehlenswert ist?
<http://www.vitaminshopdirect.com/shop/index.php?list=WG00005 5>

Foxi

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben

Posted by [pilos](#) on Tue, 17 Mar 2009 08:00:11 GMT

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

Foxi schrieb am Die, 17 März 2009 08:20

wäre da was dabei was empfehlenswert ist?
<http://www.vitaminshopdirect.com/shop/index.php?list=WG00005 5>

überteuertes snake oil....

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben
Posted by [Foxy](#) on Tue, 17 Mar 2009 08:06:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Die, 17 März 2009 09:00Foxy schrieb am Die, 17 März 2009 08:20

wäre da was dabei was empfehlenswert ist?
<http://www.vitaminshopdirect.com/shop/index.php?list=WG00005> 5

überteuertes snake oil....

was wäre dann empfehlenswert
hast du nen Tip (Adresse)

Foxy

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben
Posted by [Darkthunder](#) on Tue, 17 Mar 2009 08:20:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du wirklich meinst, dass deine Schlappeheit von einem Testo-Mangel kommt, dann würde ich dir empfehlen, dass du dir das gleich als Salbe beim Arzt deines Vertrauens verschreiben lässt.

Dadurch kannst du ausloten obs wirklich an dem liegt und das geht relativ kurzfristig.

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben
Posted by [Homers](#) on Tue, 17 Mar 2009 13:20:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxy schrieb am Die, 17 März 2009 08:20wer hat von euch schon mal Testo gespritzt geschluckt oder per Creme erhöht?
welche Erfahrung gemacht?

seit Du einfach nur noch schlapp und Müde-Muskelvolumen
verloren-fetter-träge usw.....
darum auch kein Fin mehr zur Zeit (hatte mit nur Fin diese Probleme nicht !)
ich denk das der Testospiegel ziemlich unten ist
jedenfalls deutet die Powerlosigkeit darauf hin
<http://www.medizininfo.de/endokrinologie/andropause/testostero nmangelsyndrom.shtml>

welches Mittel wäre da empfehlenswert was den Testospiegel
steigert (leicht steigert)
Haare sind mir zur Zeit gar nicht mehr sooo wichtig
will wieder mehr Power einfach fitter werden!!!!
werd auch noch zum Arzt gehn und Testo-Östrogen usw.
überprüfen lassen

wäre da was dabei was empfehlenswert ist?
<http://www.vitaminshopdirect.com/shop/index.php?list=WG00005> 5

Foxi

wie wäre es wenn du deine hormone checken würdest und nicht einfach allein
herumdokterst...
der schuss kann auch nach hinten gehen.
ich versteh dich nicht. mal sagst du du hast zu viel östrogen, dann zu wenig testo. ein einfacher
test würde klarheit verschaffen.

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben
Posted by [Yes No](#) on Tue, 17 Mar 2009 13:29:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxi schrieb am Die, 17 März 2009 08:20welches Mittel wäre da empfehlenswert was den
Testospiegel
steigert (leicht steigert)Fette Gewichte heben ist das einzig sinnvolle. Erhöht das Testosteron
und auch die Insulinsensitivität (der Muskeln). Mit Kreatin wirst du auch nicht schlappmachen.
Alles andere wird auf die Dauer nichts Gutes bewirken.

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben

Posted by [stef84](#) on Tue, 17 Mar 2009 14:34:43 GMT

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

Foxi schrieb am Die, 17 März 2009 08:20

seit Dut einfach nur noch schlapp und Müde-Muskelvolumen
verloren-fetter-träge usw.....
darum auch kein Fin mehr zur Zeit (hatte mit nur Fin diese Probleme nicht !)
ich denk das der Testospiegel ziemlich unten ist
jedenfalls deutet die Powerlosigkeit darauf hin
<http://www.medizininfo.de/endokrinologie/andropause/testostero nmangelsyndrom.shtml>

Jetzt sag bloß nicht, du hast schon wieder mit Dut herumexperimentiert...

Aber ich würde auch sagen: Mach einen Hormontest. Und dann siehst du ob deine Werte
wirklich signifikant erniedrigt bzw. erhöht sind.
Weil so auf Verdacht Testopflaster kleben o.ä. würde ich nicht. Testosteron hat auch nicht zu
knappe Nebenwirkungen. Außerdem denke ich, dass du generell anfällig auf
Hormonschwankungen bist, wie ich übrigens auch. Vielleicht einfach mal den Körper mit so
Hormonhämmern verschonen.

Krafttraining erhöht auf jeden fall das freie Testosteron, aber nur marginal soweit ich weiß.
Zink und DIM soll, dass das T auch erhöhen, dass hab ich aber immer nur gerüchtebasierend
gehört. Ist da was dran?

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben

Posted by [bananas](#) on Tue, 17 Mar 2009 15:26:31 GMT

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

Zitat:Krafttraining erhöht auf jeden fall das freie Testosteron, aber nur marginal soweit ich
weiß.

Kommt auf die eingesetzte Kraft an.
Liegst du bei 70-80% Krafteinsatz wird dein Testo spürbar höher.
Bei mir würde ich mal um 40% sagen.

Gut ist auch ein Ganzkörpertraining, bringt mehr als "nur hart Bizeps zu trainieren". Da muss
dein Testo einfach steigen!

Falls du keine Lust auf grosse Gewichte hast, nimm 2 Handtücher und gebe die Enden jeweils
einer Person. Er hält fest, du ziehst.
Die haltende Person soll sich am Besten festbinden.
Hast du schon mal den Lat gut ausgereizt.

Zitat:wer hat von euch schon mal Testo gespritzt geschluckt

oder per Creme erhöht?
welche Erfahrung gemacht?

Testo gespritzt? Kennst du die Nebenwirkungen?

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben
Posted by [franco2](#) on Tue, 17 Mar 2009 15:38:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben
Posted by [Foxi](#) on Tue, 17 Mar 2009 16:09:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

franco2 schrieb am Die, 17 März 2009 16:38

Danke Franko für deine PN

es hat sich erledigt werd nix der gleichen Versuchen

Foxi

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben
Posted by [stef84](#) on Tue, 17 Mar 2009 20:05:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bananas schrieb am Die, 17 März 2009 16:26Zitat:Krafttraining erhöht auf jeden fall das freie Testosteron, aber nur marginal soweit ich weiß.

Kommt auf die eingesetzte Kraft an.
Liegst du bei 70-80% Krafteinsatz wird dein Testo spürbar höher.
Bei mir würde ich mal um 40% sagen.

Gut ist auch ein Ganzkörpertraining, bringt mehr als "nur hart Bizeps zu trainieren". Da muss dein Testo einfach steigen!

Ich mach 5x5 Training. Als GK-Plan.

Um mal anzugeben: Zum Beispiel: Kniebeugen 125kg, Kreuzheben 115kg, Bankdrücken 100kg, Military-Press 60kg *angebmodus aus*

Sollte sich da Testo-mäßig was tun? Ich mach das jetzt seit nem halben Jahr. Vorher "normale" Volumentraining. Weil ich hatte auch Probleme mit einen ziemlich niedrigen T-Spiegel. Muss mal wieder testen lassen...

Ich hab mal ne Weile 50mg Zink jeden Tag genommen. Da hatte ich jeden Morgen ne riesen Latte, was ich sonst nie hab. Vielleicht lag das an einem T-Anstieg? Wie gesagt es gibt einige Gerüchte(!), dass Zink da was bringt. Aber eben nur Gerüchte. Weiß da jemand was drüber?

Ich meine Parker's Alternativ-Programm soll ja auch das T erhöhen?!

Und das mach ich ja auch...

-> Ich lass nächsten Monat mal wieder testen!

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben

Posted by [bananas](#) on Tue, 17 Mar 2009 20:51:34 GMT

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

Zitat:Um mal anzugeben: Zum Beispiel: Kniebeugen 125kg, Kreuzheben 115kg, Bankdrücken 100kg, Military-Press 60kg *angebmodus aus*

Wer immer sein Training durchzieht, darf und muss stolz sein.

Die grossen 3 bringen sogar am meisten Testo.

Noch wichtiger ist aber, seine eigenen Verletzungspunkte zu erkennen und sein Training darauf anzupassen, damit man das noch als Greis durchziehen kann.

Kreuzheben 115kg..... Pass up (Hallo Bandscheibenvorfall)

Zitat:Ich hab mal ne Weile 50mg Zink jeden Tag genommen. Da hatte ich jeden Morgen ne riesen Latte, was ich sonst nie hab. Vielleicht lag das an einem T-Anstieg? Wie gesagt es gibt einige Gerüchte(!), dass Zink da was bringt. Aber eben nur Gerüchte. Weiß da jemand was drüber?

Liegt das nicht eher daran, wieviel man am Vorabend getrunken hat? Oder geträumt? Aber wer weiss (mit dem Zink)

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben

Posted by [stef84](#) on Tue, 17 Mar 2009 21:11:19 GMT

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

bananas schrieb am Die, 17 März 2009 21:51

Noch wichtiger ist aber, seine eigenen Verletzungspunkte zu erkennen und sein Training darauf anzupassen, damit man das noch als Greis durchziehen kann.

Kreuzheben 115kg..... Pass up (Hallo Bandscheibenvorfall)

Ja, ich hab mich jetzt endlich mal durchgerungen die wichtigen 3 Grundübungen zu machen. Vorher nur Bankdrücken. Und halt Beinresse, Hyperextensions, ist halt schon was anderes...

Das mit dem Kreuzheben stimmt schon... Aber ich achte natürlich penibel auf die Technik und bis jetzt juckts nicht im Rücken. Aber bei mir ist die Gefahr bei der Kniebeuge fast höher weil ich mit dem Oberkörper im tiefsten Punkt schon einen 45° Grad-Winkel habe und muss da höllisch aufpassen den Rücken gerade zu halten... Aber einen Gürtel will ich nicht tragen, weil da eventuell Schwachstellen in der Rumpfmuskulatur entstehen können...

Aber wenn wir schon off-topic sind: Seit ich die drei Grundübungen mache, hab ich noch einmal ordentlich zugelegt, obwohl mein Training vom Umfang kleiner geworden ist. Das bringt echt unglaublich was. Kann echt auch an der größeren Hormonausschüttung liegen. Aber die Übungen sollten in jedem Plan sein!

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben

Posted by [Cynic](#) on Wed, 18 Mar 2009 12:31:30 GMT

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

stef84 schrieb am Die, 17 März 2009 21:05

Ich mach 5x5 Training. Als GK-Plan.

Um mal anzugeben: Zum Beispiel: Kniebeugen 125kg, Kreuzheben 115kg, Bankdrücken 100kg, Military-Press 60kg *angebmodus aus*

Sollte sich da Testo-mäßig was tun? Ich mach das jetzt seit nem halben Jahr. Vorher "normale" Volumentraining. Weil ich hatte auch Probleme mit einen ziemlich niedrigen T-Spiegel. Muss mal wieder testen lassen...

Mache schon seit 4 Jahren HST-Training mit den Übungen plus Dips und Klimmzügen mit etlichen Zusatzgewichten. Mein Testospiegel war trotzdem nur mittig.

Viel wichtiger ist, dass du nur soviel trainierst, wie du verträgst, sprich alles muss an deiner Arbeitskapazität angepasst sein.

stef84 schrieb am Die, 17 März 2009 21:05

-> Ich lass nächsten Monat mal wieder testen!

Und was wird dir das sagen? Nichts. Gucke lieber in den Spiegel als dafür Geld auszugeben.

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben
Posted by [stef84](#) on Wed, 18 Mar 2009 13:39:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Mit, 18 März 2009 13:31stef84 schrieb am Die, 17 März 2009 21:05
-> Ich lass nächsten Monat mal wieder testen!

Und was wird dir das sagen? Nichts. Gucke lieber in den Spiegel als dafür Geld auszugeben.

Ich hatte unter Fin einen extrem niedrigen T-Spiegel. Dazu die allseits bekannten Nebenwirkungen. Jetzt ist die Frage ob das T bei einigen wirklich unter Fin sinkt. Ich denke nämlich, das Fin auch zur Senkung von T (bei einigen, normal ja das Gegenteil), dazu zur Steigung von SHBG und Prolaktin führen kann. Jedenfalls sollte das freie T gesenkt sein, wie ich glaube.

Mittlerweile bin ich seit gut 1,5 Jahren von Fin weg. Mich würde mal interessieren wie sich die Werte so entwickelt haben. Tatsache ist, dass bei mir zum Beispiel sich der Bartwuchs sehr verstärkt hat und Brusthaare gewachsen sind. Also einen Pubertätsschub mit 24 schließe ich fast mal aus...

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben
Posted by [Balle](#) on Wed, 18 Mar 2009 13:42:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Darf man fragen wie alt du bist? Eine Testosteronsubstitution sollte doch nur bei krankheits- oder altersbedingtem niedrigen T-spiegel erfolgen, ansonsten Sport, Ernährung ... , ob es so gut ist, immer gleich die chemische Keule hervorzuholen, nacher hast du garkeine Haare mehr auf dem Kopf, warum nimmst du denn kein Fin mehr?! Nacher war die ganze bisherige Einnahme umsonst

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben
Posted by [Cynic](#) on Wed, 18 Mar 2009 14:08:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Mit, 18 März 2009 14:39Cynic schrieb am Mit, 18 März 2009 13:31stef84 schrieb am Die, 17 März 2009 21:05
-> Ich lass nächsten Monat mal wieder testen!

Und was wird dir das sagen? Nichts. Gucke lieber in den Spiegel als dafür Geld auszugeben.

Ich hatte unter Fin einen extrem niedrigen T-Spiegel. Dazu die allseits bekannten

Nebenwirkungen. Jetzt ist die Frage ob das T bei einigen wirklich unter Fin sinkt. Ich denke nämlich, das Fin auch zur Senkung von T (bei einigen, normal ja das Gegenteil), dazu zur Steigung von SHBG und Prolaktin führen kann. Jedenfalls sollte das freie T gesenkt sein, wie ich glaube.

Mittlerweile bin ich seit gut 1,5 Jahren von Fin weg. Mich würde mal interessieren wie sich die Werte so entwickelt haben. Tatsache ist, dass bei mir zum Beispiel sich der Bartwuchs sehr verstärkt hat und Brusthaare gewachsen sind. Also einen Pubertätsschub mit 24 schließe ich fast mal aus...

Unter Fin steigt ja auch Östrogen, und damit SHBG und je nach dem wie stark das ausfällt, wird über SHBG das Testo gebunden und es könnte weniger freies T zur Verfügung stehen als vorher.

Und außerdem ist bekannt, dass unter stark aromatisierenden Steroiden wie Dianabol und Testosteron die Hoden atrophieren. Bei stark androgenen DHT-Derivaten wie Primobolan aber hingegen nicht. Von Spironolactone oral ist eine Hodenatrophie auch bekannt, bei Fin oder Dut halte ich das Ganze auch für möglich.

Ich denke schon, dass bei diesen Stoffen die Axis schnell durcheinander kommt.

Im übrigen galten dicke Eier in der Antike als Zeichen der Vitalität und Jugendlichkeit.

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben

Posted by [bananas](#) on Wed, 18 Mar 2009 16:40:04 GMT

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

Zitat:Das mit dem Kreuzheben stimmt schon... Aber ich achte natürlich penibel auf die Technik und bis jetzt juckts nicht im Rücken. Aber bei mir ist die Gefahr bei der Kniebeuge fast höher weil ich mit dem Oberkörper im tiefsten Punkt schon einen 45° Grad-Winkel habe und muss da höllisch aufpassen den Rücken gerade zu halten... Aber einen Gürtel will ich nicht tragen, weil da eventuell Schwachstellen in der Rumpfmuskulatur entstehen können...

Die Übung Kreuzheben mag mich einfach nicht. Entweder falsche Technik, falsches Gewicht, zu unkonzentriert oder wie auch immer, knallt bei mir jedesmal ins Negative rein.

Ich mache jetzt leichtere Übungen für den Rücken wie z. B. Hyperextensions. Lieber die dann sauber und konsequent als mit falschem Ego schlechtes Kreuzheben zu machen. Habe ich eben eine Übung weniger (gibt noch genug andere).

Kniebeugen sind da wesentlich einfacher zu lernen und sauber umzusetzen. Hier dann die Gefahr der Unkonzentriertheit wens dann in Richtung "Totale Erschöpfung" geht.

Zitat:Seit ich die drei Grundübungen mache, hab ich noch einmal ordentlich zugelegt, obwohl mein Training vom Umfang kleiner geworden ist. Das bringt echt unglaublich was.

Was ich auch erst seit kurzem begriffen habe ist, nicht immer die gleichen Übungen zu machen.

Mal bewusst auf das z. B. gute alte Bankdrücken verzichten (vor allem, wenns mal Daumen fast immer mit dem selben Gewicht ist) und mal was völlig Neues probieren. Man denkt natürlich dann, wenn ich nur 1x Bankdrücken die Woche weglasse, geht die Welt unter, ist aber Quatsch.

Ich hatte auch bisher Jahr für Jahr immer "den Stiefel runtertrainiert" ohne Motivationsverlust, aber es gibt soooooo viele Möglichkeiten, warum IMMER nur dasselbe? Notfalls hole ich mir mal Terrabänder und ziehe das 1 Monat durch. Man fühlt sich durch diese Trainingsumstellungen glatt wieder wie 16, als ob man zum ersten Mal eine Hantel hebt. Völlig geile Motivation. Ich trainiere übrigens im "Homegym", daher für mich noch wichtiger.

Aber jetzt schweigen wir richtig ab.

Zitat: Seit ich die drei Grundübungen mache, hab ich noch einmal ordentlich zugelegt, obwohl mein Training vom Umfang kleiner geworden ist.

Kennst du eigentlich diesen HIT-Test-Kandidaten aus irgendeinem BB Forum. Der hatte sich von einem Forum-Guru einen Plan machen lassen und wurde bezüglich Ernährung und Training über 6 Monate betreut. Er hatte 1x die Woche 10 Minuten HIT trainiert mit recht grosser Intensität. Das Team wollte beweisen, dass ein einziger Reizpunkt pro Muskel ausreicht, um Masse aufzubauen und Fett abzubauen. Nach Ende des Tests hatte er sichtbar mehr Muskeln und sah optisch definitiv besser aus. Die Plautze war nicht ganz weg, jedoch kam schon deutlich 6-Pack Ansätze durch.

Die Ausgangssituation war "trainert ab und zu mal bei Vollmond" aber immerhin zeigt es, dass das Setze eines guten Reizpunktes über Quantität steht. Wer als Ziel nun gesund bleiben oder "Halten" anstrebt, macht eventuell viel zu viel.
Fand ich interessant.

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben
Posted by [Cynic](#) on Wed, 18 Mar 2009 17:25:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit HIT hat noch niemand dichte, harte, trockene Muskulatur aufgebaut. Nicht mal Mike Mentzer

persönlich.

Man kann alles über- oder untertreiben. Aber im Endeffekt muss man seinen Weg selbst finden.

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben

Posted by [stef84](#) on Wed, 18 Mar 2009 18:09:11 GMT

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

bananas schrieb am Mit, 18 März 2009 17:40Zitat:Das mit dem Kreuzheben stimmt schon... Aber ich achte natürlich penibel auf die Technik und bis jetzt juckts nicht im Rücken. Aber bei mir ist die Gefahr bei der Kniebeuge fast höher weil ich mit dem Oberkörper im tiefsten Punkt schon einen 45° Grad-Winkel habe und muss da höllisch aufpassen den Rücken gerade zu halten... Aber einen Gürtel will ich nicht tragen, weil da eventuell Schwachstellen in der Rumpfmuskulatur entstehen können...

Die Übung Kreuzheben mag mich einfach nicht. Entweder falsche Technik, falsches Gewicht, zu unkonzentriert oder wie auch immer, knallt bei mir jedesmal ins Negative rein.

Ich mache jetzt leichtere Übungen für den Rücken wie z. B. Hyperextensions. Lieber die dann sauber und konsequent als mit falschem Ego schlechtes Kreuzheben zu machen. Habe ich eben eine Übung weniger (gibt noch genug andere).

Kniebeugen sind da wesentlich einfacher zu lernen und sauber umzusetzen. Hier dann die Gefahr der Unkonzentriertheit wens dann in Richtung "Totale Erschöpfung" geht.

Zitat:Seit ich die drei Grundübungen mache, hab ich noch einmal ordentlich zugelegt, obwohl mein Training vom Umfang kleiner geworden ist. Das bringt echt unglaublich was.

Was ich auch erst seit kurzem begriffen habe ist, nicht immer die gleichen Übungen zu machen. Mal bewusst auf das z. B. gute alte Bankdrücken verzichten (vor allem, wens pie mal Daumen fast immer mit dem selben Gewicht ist) und mal was völlig Neues probieren. Man denkt natürlich dann, wenn ich nur 1x Bankdrücken die Woche weglasse, geht die Welt unter, ist aber Quatsch.

Ich hatte auch bisher Jahr für Jahr immer "den Stiefel runtertrainiert" ohne Motivationsverlust, aber es gibt soooooo viele Möglichkeiten, warum IMMER nur dasselbe? Notfalls hole ich mir mal Terrabänder und ziehe das 1 Monat durch. Man fühlt sich durch diese Trainingsumstellungen glatt wieder wie 16, als ob man zum ersten Mal eine Hantel hebt. Völlig geile Motivation. Ich trainiere übrigens im "Homegym", daher für mich noch wichtiger.

Aber jetzt schweigen wir richtig ab.

Zitat:Seit ich die drei Grundübungen mache, hab ich noch einmal ordentlich zugelegt, obwohl

mein Training vom Umfang kleiner geworden ist.

Kennst du eigentlich diesen HIT-Test-Kandidaten aus irgendeinem BB Forum. Der hatte sich von einem Forum-Guru einen Plan machen lassen und wurde bezüglich Ernährung und Training über 6 Monate betreut. Er hatte 1x die Woche 10 Minuten HIT trainiert mit recht grosser Intensität. Das Team wollte beweisen, dass ein einziger Reizpunkt pro Muskel ausreicht, um Masse aufzubauen und Fett abzubauen. Nach Ende des Tests hatte er sichtbar mehr Muskeln und sah optisch definitiv besser aus. Die Plautze war nicht ganz weg, jedoch kam schon deutlich 6-Pack Ansätze durch.

Die Ausgangssituation war "trainert ab und zu mal bei Vollmond" aber immerhin zeigt es, dass das Setze eines guten Reizpunktes über Quantität steht. Wer als Ziel nun gesund bleiben oder "Halten" anstrebt, macht eventuell viel zu viel.

Fand ich interessant.

Finde ich auch, dass es wichtig ist zu variieren. Sowohl mit den Übungen, als auch mit den Wiederholungen. Vielleicht ist es sinnvoll auch mal die Systeme zu ändern. Also mal HST, HIT, 5x5 etc.

Von diesem HIT-Test habe ich nichts gehört. Aber ich weiß von Studien, die positiv berichten. Und von Leuten die mit 2 mal 45 Minuten Training pro Woche beeindruckende Ergebnisse liefern. Aber HIT ist wohl nicht für jeden was. Muss man halt ausprobieren, wie alles im Leben. Ich habs mal probiert kann mich aber nicht immer so extrem überwinden, wie man wohl sollte. Außerdem sollte man immer zu zweit sein, für Intensivwiederholungen bei Bankdrücken o.ä. Und das geht bei mir auch nicht immer.

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben
Posted by [bananas](#) on Wed, 18 Mar 2009 19:55:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Mit HIT hat noch niemand dichte, harte, trockene Muskulatur aufgebaut. Nicht mal Mike Mentzer persönlich.

Jaaaa, du musst das Ganze sehen. Die kleine Geschichte diente zur Unterhaltung / Information, nach dem Motto: Motivation durchs Quatschen übers Training.

HIT ist mir persönlich eh viiiiiiel zu stressig fürs ZNS, daher mache ich das selten. Es gibt aber auch gute Gründe für HIT:

Wie schon beschrieben die Abwechslung vom Volumentraining, hochkonzentriertes Training für den Zielpunkt für sonst eher hektische Hantelschwinger und eine Möglichkeit für Leute, die keine schweren Gewichte nehmen können - denn bei niedrigem Gewicht ist HIT besser.

Auch berichten viele über Kraftzuwachs - also quasi auch gut fürs darauf folgende Volumentraining. Einige beklagen, dass sie langsamer werden (wie sich sowas auch immer

bemerkbar machen soll).

Aber deine genannten "trockenen" Muskeln sind aber eher ein Ernährungsding / Körperfettanteil. Wenn ich jetzt 15kg abnehmen würde, was meinst du wie trocken die Muskeln aussehen würden?

Nur habe ich keine Lust in der Kinderabteilung nach Größe 158 bei Jeans zu fragen.

Zitat: Von diesem HIT-Test habe ich nichts gehört. Aber ich weiß von Studien, die positiv berichten. Und von Leuten die mit 2 mal 45 Minuten Training pro Woche beeindruckende Ergebnisse liefern.

Aber HIT ist wohl nicht für jeden was. Muss man halt ausprobieren, wie alles im Leben. Ich hab's mal probiert kann mich aber nicht immer so extrem überwinden, wie man wohl sollte. Außerdem sollte man immer zu zweit sein, für Intensivwiederholungen bei Bankdrücken o.ä. Und das geht bei mir auch nicht immer.

Stimmt. Vor jedem Satz hat man (etwas übertrieben) den Tod vor Augen. Die Grenze zwischen "Schaffe ich noch" und Ohnmacht / Umkippen ist gerade bei relativ höherem Gewicht klein.

Die meisten (ich gehöre dazu) hören dann eben immer den kleinen Moment zu früh auf, obwohl der Muskel noch minimal ausgehalten hätte. Ich komme allein schon vom Gedanken an HIT Kniebeugen in "Jetzt gehts los Stimmung".

Subject: Re: Testosteronspiegel anheben
Posted by [Foxy](#) on Wed, 01 Apr 2009 06:59:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier was zu Östrogendominanz
<http://oestrogen-dominanz.de/buch/haarausfall.htm>

Das Augenproblem durch Fin "Östrogen"??
<http://oestrogen-dominanz.de/buch/trockene-augen.htm>
http://oestrogen-dominanz.de/buch/wasser-einlagerungen-oedem_e.htm

Foxy