Subject: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [benutzer81](#) on Thu, 28 May 2009 19:19:50 GMT

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

http://allgemeinmedizin-innere-medicin.suite101.de/article.cfm/sport_als_stammzellenlieferant

Gar nicht so uninteressant. Allerdings muss wohl bis zur Schmerzgrenze trainiert werden um den bestmöglichen Effekt zu erlangen..

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [toxx](#) on Thu, 28 May 2009 19:49:07 GMT

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

was aber auch erklären würde, warum man seltener z.b extrem bodybuilder mit glatze sieht?!

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [pilos](#) on Thu, 28 May 2009 19:53:48 GMT

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

benutzer81 schrieb am Don, 28 Mai 2009 21:19

http://allgemeinmedizin-innere-medicin.suite101.de/article.cfm/sport_als_stammzellenlieferant

Gar nicht so uninteressant. Allerdings muss wohl bis zur Schmerzgrenze trainiert werden um den bestmöglichen Effekt zu erlangen..

das ist schon lange bekannt...nurso kann man die muskelberge von bodybuilder erklären...das ist durch eine normale zellteilung nicht mehr zu schaffen...heißt doch jedes training erstmal muskel zerstören

interessanter ist was anderes...und zwar dass sich eine stammzelle in einer neuen stamzelle und einer normalen zelle teilt...und jetzt stellt sich die frage...ob sich bei diese vielen replikationen fehler einschleichen...die für allem übel wie krankheiten alterung..usw...zuständig sind

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 28 May 2009 19:54:06 GMT

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

Das ist alles sowas von widersprüchlich..

In einem anderen Artikel schreiben sie, man soll mit der Energie so sparsam wie möglich

umgehen und jetzt sowas..
Keiner weiß was man da noch glauben soll...

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 28 May 2009 19:57:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Don, 28 Mai 2009 21:53benutzer81 schrieb am Don, 28 Mai 2009 21:19
http://allgemeinmedizin-innere-medicin.suite101.de/article.cfm/sport_als_stammzellenlieferant

Gar nicht so uninteressant. Allerdings muss wohl bis zur Schmerzgrenze trainiert werden um den bestmöglichen Effekt zu erlangen..

das ist schon lange bekannt...nurso kann man die muskelberge von bodybuilder erklären...das ist durch eine normale zellteilung nicht mehr zu schaffen...heißt doch jedes training erstmal muskel zerstören

interessanter ist was anderes...und zwar dass sich eine stammzelle in einer neuen stamzelle und einer normalen zelle teilt...und jetzt stellt sich die frage...ob sich bei diese vielen replikationen fehler einschleichen...die für allem übel wie krankheiten alterung..usw...zuständig sind

Gut kombiniert

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"
Posted by [stef84](#) on Fri, 29 May 2009 12:40:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Don, 28 Mai 2009 21:53benutzer81 schrieb am Don, 28 Mai 2009 21:19
http://allgemeinmedizin-innere-medicin.suite101.de/article.cfm/sport_als_stammzellenlieferant

Gar nicht so uninteressant. Allerdings muss wohl bis zur Schmerzgrenze trainiert werden um den bestmöglichen Effekt zu erlangen..

das ist schon lange bekannt...nurso kann man die muskelberge von bodybuilder erklären...das ist durch eine normale zellteilung nicht mehr zu schaffen...heißt doch jedes training erstmal muskel zerstören

Die Muskelberge von Bodybuilder sind wohl eher auf Anabolika zurückzuführen

Aber ansonsten hast du natürlich recht.

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [Cynic](#) on Fri, 29 May 2009 13:08:26 GMT

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

pilos schrieb am Don, 28 Mai 2009 21:53

das ist schon lange bekannt...nurso kann man die Muskelberge von Bodybuilder erklären...das ist durch eine normale Zellteilung nicht mehr zu schaffen...heißt doch jedes Training erstmal Muskel zerstören

Dazu habe ich ne Frage, wenn auch sie nur Lifestyle betrifft.

Wenn man durch totale Verausgabung im Training diese Bildung der Stammzellen schafft, heißt das für den geneigten/ambitionierten Fitnessstudiobesucher, dass man einen Muskel hart, schwer und oft, auch mit Muskelversagen in einer Trainingseinheit attackieren sollte, quasi bis zur subjektiven totalen Erschöpfung, sodass man nach nem Brust-Workout nicht mal mehr Liegestütze machen will?

Als Natural müsste man ja wegen Overreaching wahrscheinlich viele leichte Trainingstage einbauen.

Denn ich mache schon seit langer Zeit HST, und der Erfolg ist ganz okay. Aber nach ca. 3 Jahren suche ich langsam mal nach was neuem, was mit vll auch noch mal nen Schub geben kann.

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [Cynic](#) on Fri, 29 May 2009 13:21:54 GMT

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

stef84 schrieb am Fre, 29 Mai 2009 14:40

Die Muskelberge von Bodybuilder sind wohl eher auf Anabolika zurückzuführen

Aber ansonsten hast du natürlich recht.

Anabolika kann einiges, aber nicht alles. Hab letztens im Fernsehen einen Bericht über die Hobby-Doper in den Fitnessstudio gesehen. Da war ein 22-jähriger, der stoffte seit dem er 15 Jahre alt war. Als man ihn interviewte nahm er knapp 1g Testo/Woche, Schilddrüsenhormone und Wachstumshormone. Und er war weder definiert (im Gegenteil, er war schwammig) noch besonders muskulös (Schätze schwammiger 43er Arm). Entweder ist er all die Jahre auf Fake-Medikamente reingefallen (unwahrscheinlich, denn selbst der dümmste kriegt mal wirksames Zeug, er hatte aber schon ne leichte Gyno) oder aber er hatte grundlegendes beim

Training/Ernährung/Erholung verkehrt gemacht.

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [Cynic](#) on Fri, 29 May 2009 13:23:45 GMT

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

<http://www.youtube.com/watch?v=5xGt-veiwXw> > hier ist der Bericht

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [pilos](#) on Fri, 29 May 2009 13:33:18 GMT

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

Cynic schrieb am Fre, 29 Mai 2009 15:08pilos schrieb am Don, 28 Mai 2009 21:53
das ist schon lange bekannt...nurso kann man die muskelberge von bodybuilder erklären...das ist durch eine normale zellteilung nicht mehr zu schaffen...heißt doch jedes training erstmal muskel zerstören

Dazu habe ich ne Frage, wenn auch sie nur Lifestyle betrifft.

Wenn man durch totale Verausgabung im Training diese Bildung der Stammzellen schafft, heißt das für den geneigten/ambitionierten Fitnessstudiobesucher, dass man einen Muskel hart, schwer und oft, auch mit Muskelversagen in einer Trainingseinheit attackieren sollte, quasi bis zur subjektiven totalen Erschöpfung, sodass man nach nem Brust-Workout nicht mal mehr Liegestütze machen will?

Als Naturall müsste man ja wegen Overreaching wahrscheinlich viele leichte Trainingstage einbauen.

Denn ich mache schon seit langer Zeit HST, und der Erfolg ist ganz okay. Aber nach ca. 3 jahren suche ich langsam mal nach was neuem, was mit vll auch noch mal nen Schub geben kann.

hart, sehr schwer, sehr langsam und selten..Heavy Duty ...nur das bringt es...alles andere ist verbrennung

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [Cynic](#) on Fri, 29 May 2009 13:55:52 GMT

Hm Heavy Duty.

Ich war nie ein Fan davon, hatte damals auch nicht so recht Erfolg, meine ich. Und kenne auch niemanden, der damit über Monate zufriedenstellend aufbaut.

Die Meisten trainieren halt nen normalen 3er oder 4er Split mit moderatem Volumen. Und naja, in den Fitnessstudios gibts aber auch wenig Gute.

Warum selten? Soweit ich weiß, ist nach 2..3 Tagen das trainingsinduzierte anabole hormonelle Milieu im Muskel abgeschlossen. verschenkt man mit Heavy Duty-mäßigen Pausen von bis zu 10 Tagen pro Muskel nicht unheimlich viel Potenzial?

Andererseits der Repeated Bout Effect. Ein Trainingsgewicht wirkt nicht sehr lange stimulierend (manchmal nur 1..2 Trainingseinheiten), da der Muskel ein Schutzmechanismus ausbildet. Ist Heavy Duty eine bessere Umgehung des RBE als zb HST, wobei an einer Dekonditionierungsphase eine Phase der progressiven Trainings/Leistungssteigerung anschließt?

Heavy Duty und Mike Mentzer waren immer sehr viel Philosophie, weil damals wusste man ja auch wenig über Training. Und vorallendingen die Wirklichkeit war immer eine andere: Leistungssportler trainieren immer viel und schwer.

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [Cynic](#) on Fri, 29 May 2009 13:57:12 GMT

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

und zu sehr langsam: Entsteht nicht mehr mechanischer Stress im Muskel, wenn man ein Gewicht in der negativen Phase beschleunigt und im letzten Drittel abbremst?

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 29 May 2009 13:59:52 GMT

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

Cynic schrieb am Fre, 29 Mai 2009 15:08pilos schrieb am Don, 28 Mai 2009 21:53
das ist schon lange bekannt...nurso kann man die muskelberge von bodybuilder erklären...das ist durch eine normale zellteilung nicht mehr zu schaffen...heißt doch jedes training erstmal muskel zerstören

Dazu habe ich ne Frage, wenn auch sie nur Lifestyle betrifft.

Wenn man durch totale Verausgabung im Training diese Bildung der Stammzellen schafft, heißt das für den geneigten/ambitionierten Fitnessstudiosbesucher, dass man einen Muskel hart, schwer und oft, auch mit Muskelversagen in einer Trainingseinheit attackieren sollte, quasi bis zur subjektiven totalen Erschöpfung, sodass man nach nem Brust-Workout nicht mal mehr Liegestütze machen will?

Als Naturall müsste man ja wegen Overreaching wahrscheinlich viele leichte Trainingstage einbauen.

Denn ich mache schon seit langer Zeit HST, und der Erfolg ist ganz okay. Aber nach ca. 3 Jahren suche ich langsam mal nach was neuem, was mit vll auch noch mal nen Schub geben kann.

Versteh nur Bahnhof....

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [Cynic](#) on Fri, 29 May 2009 14:02:42 GMT

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

Was versteht du denn nicht? Drücke mich manchmal ziemlich blöd aus.

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 29 May 2009 15:27:20 GMT

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

HST, Overreaching zB

Diese Bodybuilder haben einfach total den Slang drauf...

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [stef84](#) on Fri, 29 May 2009 16:27:37 GMT

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

pilos schrieb am Fre, 29 Mai 2009 15:33 Cynic schrieb am Fre, 29 Mai 2009 15:08 pilos schrieb am Don, 28 Mai 2009 21:53

das ist schon lange bekannt...nurso kann man die muskelberge von bodybuilder erklären...das ist durch eine normale zellteilung nicht mehr zu schaffen...heißt doch jedes training erstmal muskel zerstören

Dazu habe ich ne Frage, wenn auch sie nur Lifestyle betrifft.

Wenn man durch totale Verausgabung im Training diese Bildung der Stammzellen schafft, heißt das für den geneigten/ambitionierten Fitnessstudiosbesucher, dass man einen Muskel hart, schwer und oft, auch mit Muskelversagen in einer Trainingseinheit attackieren sollte, quasi bis zur subjektiven totalen Erschöpfung, sodass man nach nem Brust-Workout nicht mal mehr Liegestütze machen will?

Als Naturall müsste man ja wegen Overreaching wahrscheinlich viele leichte Trainingstage einbauen.

Denn ich mache schon seit langer Zeit HST, und der Erfolg ist ganz okay. Aber nach ca. 3 Jahren

suche ich langsam mal nach was neuem, was mit vll auch noch mal nen Schub geben kann.

hart, sehr schwer, sehr langsam und selten..Heavy Duty ...nur das bringt es...alles andere ist verbrennung

Na ja, ob es HIT a la Heavy Duty sein muss... Bei mir hat das nichts gebracht... Man kann sich auch bei normalem Volumnetraining ziemlich "auskotzen". In dem Link wurde ja auch vom Lauftraining also Ausdauertraining gesprochen. War mir schon lange klar das aerobes Training für die Katz ist. Mache seit längerem HIIT (High Intensiv Intervall Training). Und fahre ganz gut damit. Geht nur 15 Mintuten und bringt deutlich mehr als 1 Stunde joggen.

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"
Posted by [backflash](#) on Fri, 29 May 2009 18:00:41 GMT

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

@ stef84

Passend zu Deiner Erfahrung mit aeroben Training:

"Erst bei aeroben Belastungen unter einer Stunde wird ein Anstieg des Testosteron-Spiegels um 7 bis 21% gefunden, der wahrscheinlich mit einer geringeren Bio-transformation in der Leber erklärt werden kann.

Umso bemerkenswerter ist der Abfall des Testosteron-Spiegels im Anschluss an die (erschöpfende) Belastung, z.B. nach einem mehrstündigen Lauf. Der Testosteron-Spiegel kehrt erst innerhalb von 4 bis 6 Tagen auf den Ausgangswert zurück."

Ich hatte den Link schon mal gepostet, aber ist vielleicht in dem Zusammenhang interessant http://www.oeaz.at/zeitung/3aktuell/2007/15/haupt/haupt15_20_07sport.html

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 29 May 2009 18:42:27 GMT

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

stef84 schrieb am Fre, 29 Mai 2009 18:27 pilos schrieb am Fre, 29 Mai 2009 15:33 Cynic schrieb am Fre, 29 Mai 2009 15:08 pilos schrieb am Don, 28 Mai 2009 21:53
das ist schon lange bekannt...nur so kann man die muskelberge von bodybuilder erklären...das ist durch eine normale zellteilung nicht mehr zu schaffen...heißt doch jedes training erstmal muskel zerstören

Dazu habe ich ne Frage, wenn auch sie nur Lifestyle betrifft.

Wenn man durch totale Verausgabung im Training diese Bildung der Stammzellen schafft, heißt das für den geneigten/ambitionierten Fitnessstudiosbesucher, dass man einen Muskel hart, schwer und oft, auch mit Muskelversagen in einer Trainingseinheit attackieren sollte, quasi bis zur subjektiven totalen Erschöpfung, sodass man nach nem Brust-Workout nicht mal mehr Liegestütze machen will?

Als Natural müsste man ja wegen Overreaching wahrscheinlich viele leichte Trainingstage einbauen.

Denn ich mache schon seit langer Zeit HST, und der Erfolg ist ganz okay. Aber nach ca. 3 Jahren suche ich langsam mal nach was neuem, was mit vll auch noch mal nen Schub geben kann.

hart, sehr schwer, sehr langsam und selten..Heavy Duty ...nur das bringt es...alles andere ist verbrennung

Na ja, ob es HIT a la Heavy Duty sein muss... Bei mir hat das nichts gebracht... Man kann sich auch bei normalem Volumnetraining ziemlich "auskotzen". In dem Link wurde ja auch vom Lauftraining also Ausdauertraining gesprochen. War mir schon lange klar das aerobes Training für die Katz ist. Mache seit längerem HIIT (High Intensiv Intervall Training). Und fahre ganz gut damit. Geht nur 15 Mintuten und bringt deutlich mehr als 1 Stunde joggen.

Inwiefern sollte es für die "Katz" sein?!

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [pippo24](#) on Fri, 29 May 2009 20:41:17 GMT

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

also das wichtigste ist, dass man möglichst oft die übungen wechselt damit der muskel nicht lernt ökonomisch zu arbeiten.

Also z.b Hantel dann Terra dann Flexi usw. immer wieder wechseln.

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [stef84](#) on Sat, 30 May 2009 14:04:24 GMT

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

glockenspiel schrieb am Fre, 29 Mai 2009 20:42stef84 schrieb am Fre, 29 Mai 2009 18:27pilos schrieb am Fre, 29 Mai 2009 15:33Cynic schrieb am Fre, 29 Mai 2009 15:08pilos schrieb am Don, 28 Mai 2009 21:53

das ist schon lange bekannt...nurso kann man die muskelberge von bodybuilder erklären...das ist durch eine normale zellteilung nicht mehr zu schaffen...heißt doch jedes training erstmal muskel zerstören

Dazu habe ich ne Frage, wenn auch sie nur Lifestyle betrifft.

Wenn man durch totale Verausgabung im Training diese Bildung der Stammzellen schafft, heißt das für den geneigten/ambitionierten Fitnessstudiobesucher, dass man einen Muskel hart, schwer und oft, auch mit Muskelversagen in einer Trainingseinheit attackieren sollte, quasi bis zur subjektiven totalen Erschöpfung, sodass man nach nem Brust-Workout nicht mal mehr Liegestütze machen will?

Als Naturall müsste man ja wegen Overreaching wahrscheinlich viele leichte Trainingstage einbauen.

Denn ich mache schon seit langer Zeit HST, und der Erfolg ist ganz okay. Aber nach ca. 3 jahren suche ich langsam mal nach was neuem, was mit vll auch noch mal nen Schub geben kann.

hart, sehr schwer, sehr langsam und selten..Heavy Duty ...nur das bringt es...alles andere ist verbrennung

Na ja, ob es HIT a la Heavy Duty sein muss... Bei mir hat das nichts gebracht...

Man kann sich auch bei normalem Volumnetraining ziemlich "auskotzen".

In dem Link wurde ja auch vom Lauftraining also Ausdauertraining gesprochen.

War mir schon lange klar das aerobes Training für die Katz ist. Mache seit längerem HIIT (High Intensiv Intervall Training). Und fahre ganz gut damit. Geht nur 15 Mintuten und bringt deutlich mehr als 1 Stunde joggen.

Inwiefern sollte es für die "Katz" sein?!

Das war falsch ausgedrückt. Ganz umsonst ist es natürlich nicht. Aber wohl nicht besonders effektiv, wie neueste Studien zweigen. Um wirklich was zu verbrennen muss das Training anaerob sein.

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [ezeki](#) on Sat, 30 May 2009 15:19:10 GMT

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

stef84 schrieb am Sam, 30 Mai 2009 16:04glockenspiel schrieb am Fre, 29 Mai 2009 20:42stef84 schrieb am Fre, 29 Mai 2009 18:27pilos schrieb am Fre, 29 Mai 2009 15:33Cynic schrieb am Fre, 29 Mai 2009 15:08pilos schrieb am Don, 28 Mai 2009 21:53
das ist schon lange bekannt...nurso kann man die muskelberge von bodybuilder erklären...das ist durch eine normale zellteilung nicht mehr zu schaffen...heißt doch jedes training erstmal muskel zerstören

Dazu habe ich ne Frage, wenn auch sie nur Lifestyle betrifft.
Wenn man durch totale Verausgabung im Training diese Bildung der Stammzellen schafft, heißt das für den geneigten/ambitionierten Fitnessstudiobesucher, dass man einen Muskel hart, schwer und oft, auch mit Muskelversagen in einer Trainingseinheit attackieren sollte, quasi bis zur subjektiven totalen Erschöpfung, sodass man nach nem Brust-Workout nicht mal mehr Liegestütze machen will?

Als Natural müsste man ja wegen Overreaching wahrscheinlich viele leichte Trainingstage einbauen.

Denn ich mache schon seit langer Zeit HST, und der Erfolg ist ganz okay. Aber nach ca. 3 jahren suche ich langsam mal nach was neuem, was mit vll auch noch mal nen Schub geben kann.

hart, sehr schwer, sehr langsam und selten..Heavy Duty ...nur das bringt es...alles andere ist verbrennung

Na ja, ob es HIT a la Heavy Duty sein muss... Bei mir hat das nichts gebracht...
Man kann sich auch bei normalem Volumnetraining ziemlich "auskotzen".
In dem Link wurde ja auch vom Lauftraining also Ausdauertraining gesprochen.
War mir schon lange klar das aerobes Training für die Katz ist. Mache seit längerem HIIT (High Intensiv Intervall Training). Und fahre ganz gut damit. Geht nur 15 Mintuten und bringt deutlich mehr als 1 Stunde joggen.

Inwiefern sollte es für die "Katz" sein?!

Das war falsch ausgedrückt. Ganz umsonst ist es natürlich nicht. Aber wohl nicht besonders effektiv, wie neueste Studien zweigen. Um wirklich was zu verbrennen muss das Training anaerob sein.

Ok, du widersprichst pilos also? Mutig...

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 30 May 2009 15:44:34 GMT

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

ezeziel schrieb am Sam, 30 Mai 2009 17:19stef84 schrieb am Sam, 30 Mai 2009 16:04glockenspiel schrieb am Fre, 29 Mai 2009 20:42stef84 schrieb am Fre, 29 Mai 2009 18:27pilos schrieb am Fre, 29 Mai 2009 15:33Cynic schrieb am Fre, 29 Mai 2009 15:08pilos schrieb am Don, 28 Mai 2009 21:53

das ist schon lange bekannt...nurso kann man die muskelberge von bodybuilder erklären...das ist durch eine normale zellteilung nicht mehr zu schaffen...heißt doch jedes training erstmal muskel zerstören

Dazu habe ich ne Frage, wenn auch sie nur Lifestyle betrifft.

Wenn man durch totale Verausgabung im Training diese Bildung der Stammzellen schafft, heißt das für den geneigten/ambitionierten Fitnessstudiobesucher, dass man einen Muskel hart, schwer und oft, auch mit Muskelversagen in einer Trainingseinheit attackieren sollte, quasi bis zur subjektiven totalen Erschöpfung, sodass man nach nem Brust-Workout nicht mal mehr Liegestütze machen will?

Als Naturall müsste man ja wegen Overreaching wahrscheinlich viele leichte Trainingstage einbauen.

Denn ich mache schon seit langer Zeit HST, und der Erfolg ist ganz okay. Aber nach ca. 3 jahren suche ich langsam mal nach was neuem, was mit vll auch noch mal nen Schub geben kann.

hart, sehr schwer, sehr langsam und selten..Heavy Duty ...nur das bringt es...alles andere ist verbrennung

Na ja, ob es HIT a la Heavy Duty sein muss... Bei mir hat das nichts gebracht...

Man kann sich auch bei normalem Volumnetraining ziemlich "auskotzen".

In dem Link wurde ja auch vom Lauftraining also Ausdauertraining gesprochen.

War mir schon lange klar das aerobes Training für die Katz ist. Mache seit längerem HIIT (High Intensiv Intervall Training). Und fahre ganz gut damit. Geht nur 15 Mintuten und bringt deutlich mehr als 1 Stunde joggen.

Inwiefern sollte es für die "Katz" sein?!

Das war falsch ausgedrückt. Ganz umsonst ist es natürlich nicht. Aber wohl nicht besonders effektiv, wie neueste Studien zweigen. Um wirklich was zu verbrennen muss das Training anaerob sein.

Ok, du widersprichst pilos also? Mutig...

Wo widerspricht er ihm?
Es geht jetzt um Verbrennung.

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"
Posted by [ezeziel](#) on Sat, 30 May 2009 16:02:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, lol. Pilos sagt, alles was in Richtung Volumen geht, ist nur Verbrennung. Stef schreibt, alles was anaerob ist, ist Verbrennung. Klar, pilos schreibt vom Krafttraining, stef vom Ausdauersport, ist aber egal, weil anaerob oder aerob eben anaerob und aerob bleibt.
Der eigentliche Fehler liegt allerdings schon in pilos' Posting. Ob HIT oder HST, beides verbrennt natürlich Kalorien, genauso wie stinknormales Ausdauertraining oder Intervall-Training. Ich glaube aber, pilos meint mit 'Verbrennung' das sozusagen überflüssige Training, nachdem der maximale Trainingsreiz bereits gesetzt wurde.

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 30 May 2009 16:33:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also in den Studien ging es ja um Cardiotraining und wie man heraushört wohl eine Art HIIT-Training (nicht zu verwechseln mit HIT aus dem Krafttraining) verglichen mit normalem Ausdauertraining..

Also rein Gefühlsmässig geht es mir nach einer HIIT-Einheit auch besser, bzw. die Tage danach, als nach 1 Stunde normalem joggen.. Ich kombiniere aber beides immer wieder mal und lasse da keine Routine aufkommen. Denke man muss den Körper immer mal wieder "überraschen"

Ebenso beim Krafttraining. Lieber kurz und knackig (ca. 30 Min) und hin u. wieder einfach 2-3 Wochen aussetzen um danach wieder voll loszulegen u.s.w..

Fahre damit ganz gut.. Mir geht`s primär auch gar nicht um Muskelberge sondern um ein gutes Körpergefühl

Subject: Re: "Sport führt zur Ausschüttung von neuen Stammzellen"
Posted by [stef84](#) on Sun, 31 May 2009 17:14:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ezeziel schrieb am Sam, 30 Mai 2009 18:02Ja, lol. Pilos sagt, alles was in Richtung Volumen geht, ist nur Verbrennung. Stef schreibt, alles was anaerob ist, ist Verbrennung. Klar, pilos schreibt vom Krafttraining, stef vom Ausdauersport, ist aber egal, weil anaerob oder aerob eben anaerob und aerob bleibt.

Der eigentliche Fehler liegt allerdings schon in pilos' Posting. Ob HIT oder HST, beides verbrennt natürlich Kalorien, genauso wie stinknormales Ausdauertraining oder Intervall-Training. Ich glaube aber, pilos meint mit 'Verbrennung' das sozusagen überflüssige Training, nachdem der maximale Trainingsreiz bereits gesetzt wurde.

Nein, nein. Wir sprechen von verschiedenem!

Wir sagen ja beide die Intensität ist entscheidend! Sowohl bei Kraft- als auch bei Ausdauer/Cardiotraining.

Sicher auch Training, welches nicht so hart ist, bewirkt etwas, sei es Muskelwachstum oder Fettverbrennung. Aber eben sehr ineffektiv.

HIIT ist sehr viel effektiver. In 15 Minuten mehr Effekt als in 2 Stunden joggen.

HST ist wohl auch nicht so effektiv (muss ja lang und oft sein), als selten extrem hartes Krafttraining. Sei es HIT oder 5x5 oder eben auch hartes Volumentraining auf Grundübungen beschränkt.