

---

Subject: Gute Seite für Trainingstipps gesucht!  
Posted by [Skanatic](#) on Fri, 17 Jul 2009 17:03:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich möchte aus beruflichen Gründen im Fitnessstudio durchstarten. Ich würde gerne meine Schultergürtel-, Rücken- und Bauchmuskulatur stärken. Wobei es mir dabei es überhaupt nicht um Ästhetik geht. Möchte einfach wegen meines Berufes nicht als Krüppel enden.. Zusätzlich würde ich auch noch gerne Fett abbauen und die Kondition etwas verbessern.. War bisher ein vollkommener Antisportler!!

---

---

Subject: Re: Gute Seite für Trainingstipps gesucht!  
Posted by [Balle](#) on Sat, 18 Jul 2009 11:06:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe mir von dieser Seite einige Tips geholt

<http://www.fitness-xl.de/uebungslehre.html>

---

---

Subject: Re: Gute Seite für Trainingstipps gesucht!  
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 20 Jul 2009 18:52:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Skanatic, gezielt nur bestimmte Bereiche der Muskulatur zu trainieren ist eher nicht ratsam - da zu einseitig und sich dies wiederum auch negativ auswirken kann. Wenn du sowieso in`s Studio gehst, dann lass dir doch erstmal ein Standard-Trainingsprogramm geben (was in der Regel immer ein Ganzkörperplan ist). Ob an Maschinen oder freien Gewichten ist dabei erstmal völlig egal. Das wird für deinen Körper Reiz genug sein. Und während den ersten Wochen und Monaten kannst du dich ja weiterhin in den diversen BB-Sites im Netz informieren.

Allerdings muss man bei Infos aus dem Netz auch differenzieren. Es gibt die Sorte die es "krankhaft" betreibt und der gesundheitliche Aspekt eher eine Nebenrolle spielt oder diejenigen die wie du einfach nur in einem gesunden Maß ihre Muskulatur stärken wollen aber gleichzeitig auch darauf bedacht sind die Ästhetik damit zu fördern (warum auch nicht, ergibt sich ja von selbst)

Lernt man aber anhand der Posts und Themen schnell auseinanderzuhalten..

---

---

Subject: Re: Gute Seite für Trainingstipps gesucht!  
Posted by [Balle](#) on Tue, 21 Jul 2009 08:06:56 GMT

---

benutzer81 schrieb am Mon, 20 Juli 2009 20:52@Skanatic, gezielt nur bestimmte Bereiche der Muskulatur zu trainieren ist eher nicht ratsam - da zu einseitig und sich dies wiederum auch negativ auswirken kann. Wenn du sowieso in`s Studio gehst, dann lass dir doch erstmal ein Standart-Trainingsprogramm geben (was in der Regel immer ein Ganzkörperplan ist). Ob an Maschinen oder freien Gewichten ist dabei erstmal völlig egal. Das wird für deinen Körper Reiz genug sein. Und während den ersten Wochen und Monaten kannst du dich ja weiterhin in den diversen BB-Sites im Netz informieren.

Allerdings muss man bei Infos aus dem Netz auch differenzieren. Es gibt die Sorte die es "krankhaft" betreibt und der gesundheitliche Aspekt eher eine Nebenrolle spielt oder diejenigen die wie du einfach nur in einem gesunden Maß ihre Muskulatur stärken wollen aber gleichzeitig auch darauf bedacht sind die Ästhetik damit zu fördern (warum auch nicht, ergibt sich ja von selbst)

Lernt man aber anhand der Posts und Themen schnell auseinanderzuhalten..

<http://www.global-nutrition.de/indexg.html?/bodybuilding/brust-training.html>

Meinst du z.B. solche Seiten mit zweifelhaft? Kommt drauf an, was man erreichen will, aber ich wär da eher skeptisch.

---

---

Subject: Re: Gute Seite für Trainingstipps gesucht!  
Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 16 Aug 2009 06:25:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Forum der muskelschmiede ist sehr gut, auch gibts dort nen bebilderten Katalog mit anschaulichen Übungsanleitungen speziell für jede Muskelgruppe.

---