
Subject: Kraftsport!

Posted by [Schneeball](#) on Sun, 15 Apr 2012 15:49:37 GMT

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

Hey leute!

Ich habe wieder angefangen!

Vor 3-4 Jahren war ich voll dabei!

Kurzhandel Lamghandel.....und dann noch was für die Brust!

Damals hatte ich auf der Langhandel ca. 50 Kilo....auf der Kurz ca. 8-10!

Vor einer Woche habe ich wieder angefangen!

Habe auf der Langhandel 10.....und auf der Kurz ca 6!

Puh....,wenn das nicht so anstrengend wäre!

Mein Plan ist jeden Tag nicht mehr als 10 Minuten zu trainieren....so wie damals!

Könnt Ihr mir was empfehlen.....Eiwweissshaks und was für die power!

Merci....

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [hairline](#) on Sun, 15 Apr 2012 15:55:25 GMT

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

ich würd nur 5 min trainieren, max, dazu viel Essen und viel Schlaf!!!

Gruß

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [Schneeball](#) on Sun, 15 Apr 2012 15:57:27 GMT

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

Was is da so lustig!
OMG!

Ich hatte damals nur den Oberkörper trainiert....und das jeden Tag 10-max 15 Minuten!
Aber das volle pulle....

Ich kann da net drüber lachen!

Subject: Aw: Kraftsport!
Posted by [Schneeball](#) on Sun, 15 Apr 2012 16:00:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

4 Trainingduschgänge!
Kurzhandel.....langhandel und butterfly!
Und das jeden Tag 3-4 mal wiederholt!

Sprich...net mehr als 15 Minuten.....PUNKT

Subject: Aw: Kraftsport!
Posted by [Legende](#) on Sun, 15 Apr 2012 16:27:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meld dich hier an, tolles Forum

<http://www.extrem-bodybuilding.de/forum/>

Und ja kann dir dieses Whey hier empfehlen TOP

<http://www.andro-shop.com/Proteine-Eiweiss/ESN-Designer-Whey-1000g-Standbeutel.html>

Subject: Aw: Kraftsport!
Posted by [blackstar](#) on Sun, 15 Apr 2012 16:29:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ernähr dich ordentlich und wenn du so kurz trainierst dann so intensiv wie möglich.

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [Schneeball](#) on Mon, 16 Apr 2012 10:09:11 GMT

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

blackstar schrieb am Sun, 15 April 2012 18:29 ernähr dich ordentlich und wenn du so kurz trainierst dann so intensiv wie möglich.

So mache ich das auch immer!
Volle pulle bis es weh tut!

Damals hatte es richtig was gebracht....aber geht das nicht auch noch einfacher!
Da muss es doch was geben....ich meine jetzt aber kein doping

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [jo1983](#) on Mon, 16 Apr 2012 10:59:46 GMT

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

keine Ahnung wie du das machst aber wenn es was gebracht hat machs so weiter! ich komm pro trainingseinheit(auch intensiv) nie unter eine stunde, mach jew. 3 Sätze und verschiedene übungen pro muskelgruppe, da ist es logisch, dass das nicht in 10-15mins geht

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [Schneeball](#) on Mon, 16 Apr 2012 12:44:39 GMT

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

Doch das geht man!

Kurzhandel um die 30 mal.....danach absetzen! ca 1 min!
Danach Langhandel um die 20 mal Danach absetzen,ca 1 min!

Das ganze 4 mal hintereinander und das volle pulle.
Damit habe ich schonmal bie und trie,durch die Langhandel auch ein wenig die Brust trainiert!

Zwischendurch auchmal nen Butterfly!

Ich bin da selten über 15 min gekommen eher 10 min.

Man darf auch nicht vergessen,ich hatte das so jeden tag gemacht,und nicht alle 4 Tage mal ins Fitnesscenter!Meine Handelbank steht bei mir gleich unten!

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [Nizi](#) on Mon, 16 Apr 2012 14:36:00 GMT

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

Mach 3 Sätze Bankdrücken, 3 Sätze pro Arm mit der Kurzhantel Bizeps und evtl noch was für den Rücken....Situps sind auch immer gut.

Zum Protein: Wenn du Muskeln aufbauen willst, nimm ein Whey Protein. Ein Mehrkomponentenprotein hat zwar eine bessere Zusammensetzung von Aminosäuren, doch nimmt das evtl Vorhandene Casein dem Whey seinen größten Vorteil: Die Absorptionszeit, da das Casein gerinnt und die Verarbeitung des Wheys hemmt. Achte also darauf, dass es REINES Whey ist, also kein Casein drin ist.....Egg Protein würde auch gehen, soll aber eklig schmecken.

Muskelerhalt = Casein (nehme ich zur Zeit, da ich etwas abnehmen will, ohne Muskeln zu verlieren)

Muskelaufbau = Whey

Achte auch auf eine positive Energiebilanz, also esse etwas mehr, als du an Kalorien verbrennst, sonst baust du nur Muskeln ab!

PS: Jeden Tag ist auch nicht gut, dann lieber etwas intensiver und jeden zweiten Tag...deine Muskeln wachsen nämlich nicht während des Trainings, sondern während der Ruhephase! Wenn jeden Tag, dann einen Tag Bizeps, den anderen Tag Trizeps/Brust/Rücken

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [jo1983](#) on Mon, 16 Apr 2012 14:40:00 GMT

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

Nizl schrieb am Mon, 16 April 2012 16:36

Achte auch auf eine positive Energiebilanz, also esse etwas mehr, als du an Kalorien verbrennst, sonst baust du nur Muskeln ab!

Das ist die Frage, habe momentan auch das Problem... Will fett abbauen (weniger Kcal als ich benötige) gleichzeitig aber zumindest keine Muskeln abbauen. Hab mich recht lange informiert und es ist anscheinend dann möglich, wenn du zum einen genug Eiweiß aufnimmst und gleichzeitig hart trainierst. Dann geht dein Körper trotz Kaloriedefizit nicht an die Muskeln... hoffe ich mal

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [Nizl](#) on Mon, 16 Apr 2012 15:51:43 GMT

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

jo1983 schrieb am Mon, 16 April 2012 16:40[

Das ist die Frage, habe momentan auch das Problem... Will fett abbauen (weniger Kcal als ich benötige) gleichzeitig aber zumindest keine Muskeln abbauen. Hab mich recht lange informiert

und es ist anscheinend dann möglich, wenn du zum einen genug Eiweiß aufnimmst und gleichzeitig hart trainierst. Dann geht dein Körper trotz Kaloriedefizit nicht an die Muskeln... hoffe ich mal

Wichtig ist dann die Auswahl deines Proteins. Nimm hierzu (so wie ich es auch tue) ein Caseinpulver. Ich schicke dir mal ne PM, welches ich zur Zeit nehme.

Casein ist ein langsames Protein. Damit wirst du langfristig mit Proteinen versorgt. Außerdem sättigt es gut. Statt dem Abendessen nach dem Training (oder auch so) einfach nen Shake trinken und es läuft.

Whey ist halt ein schnelles Protein, das schnell aufgenommen wird, jedoch auch schnell "weg" ist.nur ist es nicht unbedingt für den Muskelerhalt geeignet.

Ich wiederhole:

Whey = Muskelaufbau (Ich will zunehmen an Muskeln)

Casein = Muskelerhalt (Ich will abnehmen, aber meine Muskeln behalten)

Beides zusammen geht nicht. Wer abnimmt, kann keine Muskeln aufbauen!

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [derbrecher](#) on Mon, 16 Apr 2012 18:49:56 GMT

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

danke für die info ist für mich sehr interessant.

hab vor ca 2 monaten angefangen "Body Attack Extreme Whey Deluxe" von bodyattack zu nehmen.

ich nehme nach jedem training (3mal die woche) 40-50 gramm davon und zwischendurch ca 1-3 mal die woche nochmal am tag 20-30 gramm.

dabei handelt es sich dann wahrscheinlich nur aus wheyproteine.

wann kann oder sollte ich am besten die caseinproteine unterbringen zwischen den trainingstagen oder erst wenn ich mal ne woche pause mache?

mein körper ist ziemlich gut durchtrainiert sehr definiert und auch ordentlich muskelmasse, ich schätze kfa ca 8-10%. ein wenig wollte ich noch aufbauen aber viele meinen ich sollte nicht mehr da es schon "perfekt" wäre.

mein ziel ist es daher mein körper mindestens auf dauer so zu halten und noch ein wenig muskelmasse aufzubauen.

welche kombination von whey und casein (dosierung und einahmezeitpunkte) wären daher für mich geeignet?

falls du da ne ahnung hättets wäre ich dir sehr dankbar da ich igrednewie überhaupt keine ahnung hab obs so aktuell richtig ist fpr meine absicht

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [blackstar](#) on Mon, 16 Apr 2012 19:30:52 GMT

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

Casin Eiweisspulver ist mMn totale Geldverschwendung hau dir lieber vor dem Schlafen gehen 500 g Magerquark rein.

Damit der Quark besser schmeckt kannst du ihn mit etwas Mineralwasser mischen und noch etwas flüssigen Süsstoff dazu geben. Wenn Eiweisspulver dann nur Whey und zwar nach dem Training sonst braucht man es nicht da du schon genug Eiweiss mit deiner Ernährung aufnehmen solltest .

ps Casein = Der Körper braucht ca 4 std um es zu verarbeiten

Whey = ca 40 min

und nach dem Training nicht die Kohlehydrate vergessen

Schneeball google mal HIT training

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [jo1983](#) on Mon, 16 Apr 2012 19:53:54 GMT

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

statt quark sollte auch hüttenkäse gehen, da ich momentan die KH am runterschrauben bin und bei 500g quark macht das schon was aus...

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [blackstar](#) on Mon, 16 Apr 2012 20:58:49 GMT

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

Hüttenkäse ist auch ein super Nahrungsmittel aber kommt nicht an Magerquark dran

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [jo1983](#) on Mon, 16 Apr 2012 21:01:14 GMT

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

warum?

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [Nizi](#) on Mon, 16 Apr 2012 21:10:06 GMT

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

blackstar schrieb am Mon, 16 April 2012 21:30: Casin Eiweisspulver ist mMn totale Geldverschwendung hau dir lieber vor dem Schlafen gehen 500 g Magerquark rein. Damit der Quark besser schmeckt kannst du ihn mit etwas Mineralwasser mischen und noch etwas flüssigen Süsstoff dazu geben. Wenn Eiweisspulver dann nur Whey und zwar nach dem Training sonst braucht man es nicht da du schon genug Eiweiss mit deiner Ernährung aufnehmen solltest .

ps Casein = Der Körper braucht ca 4 std um es zu verarbeiten
Whey = ca 40 min
und nach dem Training nicht die Kohlehydrate vergessen

Schneeball google mal HIT training

Es stimmt, dass Casein das selbe Eiweiß ist, das in Magerquark ist. Dennoch ist es für die Energiebilanz besser, ein Caseinpulver zu nehmen...am besten mit entrahnter Milch oder sogar mit Wasser wenn mans geschmacklich aushält. Im Pulver sind auch fürs Training essenzielle Aminosäuren, die im Quark nicht drin sind...desweiteren: Ich persönlich finde es praktischer nach dem Training einen Shake zu trinken, als mir nen Quark reinzuziehen. Theoretisch kann man Casein auch mit Wasser trinken....bei nem guten Pulver ist das sogar einigermaßen trinkbar.

ES GIBT BEI WHEY ODER CASEIN KEIN BESSER ODER SCHLECHTER! ES KOMMT DARAUF AN, WAS MAN WILL!

Ich werd auch so fahren: Bis ich 7kg abgenommen hab das Casein, dann mit nem Whey wieder 2-3kg draufpumpen.

PS: Wenn es ein "normales" Lebensmittel sein soll, kann ich Harzer Käse empfehlen, guckt mal auf die Nährwerte. Gibts auch mit Edelschimmel, der schmeckt dann nicht so streng, eher wie "trockener" Camembert....hatte damit vorletztes Jahr in 2 Wochen 5kg abgenommen.

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [blackstar](#) on Mon, 16 Apr 2012 21:24:14 GMT

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

guck dir einfach mal die Nährwerte von Magerquark und von Hüttenkäse an (weniger Kcal Mehr Proteine) . Zu NIZI Magerquark und keine essenzielle Aminosäuren? Da bist du aber sehr Falsch informiert Harzer Käse ist super wenn man den Geschmack "mag"

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [Nizi](#) on Mon, 16 Apr 2012 21:35:42 GMT

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

Das mit den Aminosäuren kann gut sein. Ich sag auch nix gegen, wenn jemand sagt er isst lieber nen Quark abends. Die Nährwerte sind jedoch beim Pulver besser. Da haste mehr Protein, weniger KH und Fett.

Meine Grundaussage ist einfach nur:

Casein ist antikabol (egal ob mans nun von Quark, Hüttenkäse, Milch oder weißer Geier nimmt).

Whey ist anabol.

Ja Harzer Käse ist klasse. 120kcal auf 100g...Dazu 30g Eiweiss und weniger als 1g KH und Fett....kenne eigentlich kein Lebensmittel, das das schlagen kann.

Nochmal ne Frage an die Experten: Warum soll man eigl überhaupt Kohlenhydrate zu sich nehmen? Proteine können doch von Körper in diese umgewandelt werden?

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [jo1983](#) on Mon, 16 Apr 2012 21:37:30 GMT

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

blackstar schrieb am Mon, 16 April 2012 23:24guck dir einfach mal die Nährwerte von Magerquark und von Hüttenkäse an (weniger Kcal Mehr Proteine) . Zu NIZI Magerquark und keine essenzielle Aminosäuren? Da bist du aber sehr Falsch informiert Harzer Käse ist super wenn man den Geschmack "mag"

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [jo1983](#) on Mon, 16 Apr 2012 21:38:37 GMT

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

blackstar schrieb am Mon, 16 April 2012 23:24guck dir einfach mal die Nährwerte von Magerquark und von Hüttenkäse an (weniger Kcal Mehr Proteine) .

Hüttenkäse hat 1gmehr Proteine, dafür weniger KH. MEhr Kacl, das Mager quark weniger Fett hat.

Da mein Problem jedoch eher die Reduzierung von KH sind (ein bisschen Fett sollte man täglich schon zu sich nehmen) macht für mich Hüttenkäse dann eher Sinn, alles individuell

Harzer geht für mich garnicht, einmal und nie wieder und ich bin was zweckdienliche Ernährung angeht recht schmerzfrei

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [Nizi](#) on Mon, 16 Apr 2012 21:45:18 GMT

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

Probier mal den weißen mit Edelschimmel, der schmeckt komplett anders. Werd ich mich auch mal wieder rantrauen. Großer Vorteil dabei ist, dass der extrem sättigt.

@blackstar

Mit den Aminosäuren hattest du recht!

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [jo1983](#) on Mon, 16 Apr 2012 21:50:17 GMT

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

Werde ich tun, ist auch schon was länger her, dass ich den Harzer probiert hab. Bin mittlerweile noch schmerzfreier geworden...

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [Nizi](#) on Mon, 16 Apr 2012 21:54:28 GMT

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

Ich gebe auch zu, den "normalen" kann ich auch nicht ohne Zwiebeln und einem verzogenen Gesicht essen. Der weiße geht aber eigentlich....

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [blackstar](#) on Mon, 16 Apr 2012 22:01:43 GMT

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

ich sehe das auch gerade, ich hab mich wohl geirrt Es kommt nicht nur auf die Menge der Proteinen an sondern auf die Qualität.

Magerquark hat unter anderem sehr viel Glutamin.

Hüttenkäse kann man sehr gut als Brotaufstrich verwenden

Aber das wichtigste beim Abnehmen ist weniger Kcal zu sich nehmen als man verbraucht, aber am besten nicht mehr als 500 - 700 kcal,

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [derbrecher](#) on Wed, 18 Apr 2012 19:28:18 GMT

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

warum sind denn die kohlenhydrate nach dem training so wichtig?

nach dem trainig nimm ich proteine zu mir und denke mal das wenn ich kohlenhydrate weglassse die msukeln durch das protein aufbauen und fett verbrannt wird.

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [jo1983](#) on Wed, 18 Apr 2012 19:30:47 GMT

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

damit die Proteine dahin kommen wo Sie hin sollen. keine sorge, eine Banane reicht aus.

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [Nizi](#) on Wed, 18 Apr 2012 20:58:20 GMT

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

Ist das echt so wichtig? Es gibt doch viele, die mit Low Carb sehr gut fahren? Proteine können doch auch umgewandelt werden? Dann verliert man die halt nur....

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [blackstar](#) on Wed, 18 Apr 2012 21:26:53 GMT

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

Der Glucosespeicher muss so schnell wie möglich wieder gefüllt werden, da sonst dein Körper Muskelprotein dafür umwandelt das führt zu einem Muskel verlust. Trotz Diät sollte man darauf nicht verzichten.

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [jo1983](#) on Wed, 18 Apr 2012 21:29:47 GMT

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

blackstar schrieb am Wed, 18 April 2012 23:26Der Glucosespeicher muss so schnell wie möglich wieder gefüllt werden, da sonst dein Körper Muskelprotein dafür umwandelt das führt zu einem Muskel verlust. Trotz Diät sollte man darauf nicht verzichten.

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [Nizi](#) on Wed, 18 Apr 2012 21:53:31 GMT

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

Okay...es wird dann Muskelprotein verwendet...aber heisst das dann nicht um Umkehrschluss, dass man dafür auch Proteine statt KH nutzen kann, bzw dass es egal ist, was man dafür nimmt?

Wie viel KH sind notwendig dafür? Warum gibt es dennoch Leute, die mit LowCarb gute Trainingserfolge haben? Würde es z.B. reichen, mittags KH zu essen wenn man Abends trainiert?

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [derbrecher](#) on Thu, 19 Apr 2012 04:36:25 GMT

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

kann man statt kohlenhydrate nach dem training auch traubenzucker zu sich nehmen ?

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [blackstar](#) on Thu, 19 Apr 2012 08:02:58 GMT

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

Traubenzucker also Dextrose ist sogar das beste was man nach dem Training nehmen kann. 0.5 - 1 g pro Kilo müsste reichen.

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [Alibi](#) on Fri, 20 Apr 2012 18:43:07 GMT

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

Nizl schrieb am Mon, 16 April 2012 23:35 Nochmal ne Frage an die Experten: Warum soll man eigl überhaupt Kohlenhydrate zu sich nehmen? Proteine können doch von Körper in diese umgewandelt werden?

Hab vorlänger Zeit eine Studie gelesen, dass das Gehirn seine Energie nicht aus Proteinen und deren umgewandelten Formen ziehen kann.

Ich würde dir aber auch dringlichst raten, dich in einem spezifische Fitness Forum anzumelden und dich einzulesen, bevor du hier weiter Tips gibst.

"Mit Magerquark nimmt man ab" und mit "Whey nimmst man zu" ist leider auf dem Niveau von "Mützen verursachen Haarausfall".

An der stelle die eine Millionen Euro Quizfrage: Was spricht dagegen, nach dem Workout Whey mit Dex und vor dem Schlafen gehen MQ? Das ist so ziemlich die klassischste Kombo die es gibt bei den Masseaufbau Ernährungplänen.

Du klingst allgemein sehr stark nach "Bro Science". Das ist ein vielen Studios eine wahre Plage.^^

Und noch was zu guter letzt: irgendjemand hat hier HIT empfohlen...einem Anfänger...

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [blackstar](#) on Fri, 20 Apr 2012 19:33:02 GMT

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

Alibi schrieb am Fri, 20 April 2012 20:43Nizl schrieb am Mon, 16 April 2012 23:35Nochmal ne Frage an die Experten: Warum soll man eigl überhaupt Kohlenhydrate zu sich nehmen? Proteine können doch von Körper in diese umgewandelt werden?

Hab vorlänger Zeit eine Studie gelesen, dass das Gehirn seine Energie nicht aus Proteinen und deren umgewandelten Formen ziehen kann.

Ich würde dir aber auch dringlichst raten, dich in einem spezifische Fitness Forum anzumelden und dich einzulesen, bevor du hier weiter Tips gibst.

"Mit Magerquark nimmt man ab" und mit "Whey nimmst man zu" ist leider auf dem Niveau von "Mützen verursachen Haarausfall".

An der stelle die eine Millionen Euro Quizfrage: Was spricht dagegen, nach dem Workout Whey mit Dex und vor dem Schlafen gehen MQ? Das ist so ziemlich die klassischste Kombo die es gibt bei den Masseaufbau Ernährungsplänen.

Du klingst allgemein sehr stark nach "Bro Science". Das ist ein vielen Studios eine wahre Plage.^^

Und noch was zu guter letzt: irgendjemand hat hier HIT empfohlen...einem Anfänger...

Ich gebe dir Recht das mit den Kohlenhydrate und dem Gehirn. Das Gehirn braucht ca 100 g Kh pro Tag. Falls dein Körper über eine gewisse Zeit nicht genug Kh bekommt wird er mittels Ketose sich seine Energie für Gehirn und Muskulatur holen. Whey und Dextrose nach dem Training sollten, aber trotz Diät genommen werden. Magerquark ist Antikatbol. Es steht hier nirgendwo das er mit Magerquark abnehmen will. Er will nur so wenig Muskelmasse wie möglich verlieren. Zu Bro Science geh mal ins Mc Fit hahah. Warum ist das Prinzip des HIT Training nicht für einen Anfänger geeignet ?

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [Yes No](#) on Fri, 20 Apr 2012 20:23:36 GMT

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

Krasse Empfehlungen soweit :D :D :D

Aber ja, ist alles ein weites Feld :D

Disko-Pumper, eh?

Ansonsten: WKM und Whey (und 4chan.org/s) ! :D

Nein im Ernst, WKM ist ok.

Viele Sätze sind effektiver als wenige jedoch.

Subject: Aw: Kraftsport!
Posted by [Alibi](#) on Fri, 20 Apr 2012 20:25:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

blackstar schrieb am Fri, 20 April 2012 21:33

Ich gebe dir Recht das mit den Kohlenhydrate und dem Gehirn. Das Gehirn braucht ca 100 g Kh pro Tag. Falls dein Körper über eine gewisse Zeit nicht genug Kh bekommt wird er mittels Ketose sich seine Energie für Gehirn und Muskulatur holen.

Die Quintessenz der Studie war: Ketone bringen fürs Hirn nicht so viel wie Glucose. Aber das is schon länger her und ich würde da jetzt auch nicht ewig darauf beharren.

Zitat:Whey und Dextrose nach dem Training sollten, aber trotz Diät genommen werden.

Habe nie das Gegenteil geschrieben. Gehört unabhängig von "Ziel" nach dem Workout supplementiert.

Zitat:Magerquark ist Antikatbol. Es steht hier nirgendwo das er mit Magerquark abnehmen will. Er will nur so wenig Muskelmasse wie möglich verlieren.

So wie ich das gelesen habe, möchte hier keiner Abnehmen?!?

Aber der User Nizil meinte ja, in der Massephase nur whey und beim Diäten nur Casein. Das ist doch völlig Humbug. Antikatabol und Anabol schließen sich ja nicht aus.

Wie schon geschrieben: Magerquark vom den Pennen in einer Massephase ist quasi eines der 10 BB Gebote. Die kontinuierliche, langsame Versorgung mit Aminosäuren über Nacht ist gerade zu ideal während der Körper HGH ausschüttet.

Zitat:Warum ist das Prinzip des HIT Training nicht für einen Anfänger geeignet ?

Weil man für HIT die Übungen perfekt ausführen muss. Und das kann ein Anfänger nicht. Vor allem keiner, der zu Hause ein paar Hanteln ohne vernünftigen Plan durch die Gegend schwingt.

Subject: Aw: Kraftsport!
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 22 Apr 2012 13:27:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

10 Minuten trainieren mit 30 Wiederholungen pro Übung...ahja ich schätze du hast nicht vor Bilder zu posten was?
<http://www.bambamscorner.com/>

Bestes deutsches Bodybuilding und K3K Forum les dich erstmal auf der Portalseite ein...

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [Schneeball](#) on Wed, 25 Apr 2012 12:34:47 GMT

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

Korkell schrieb am Sun, 22 April 2012 15:27 10 Minuten trainieren mit 30 Wiederholungen pro Übung...ahja ich schätze du hast nicht vor Bilder zu posten was?
<http://www.bambamscorner.com/>

Bestes deutsches Bodybuilding und K3K Forum les dich erstmal auf der Portalseite ein...

Na so sah ich nicht aus!
Ich bin doch sehr schlank und drahtig!

Damals hatte ich nach der arbeit volle pulle trainiert,jeden tag.....,ja auch sonntags!
Und das ca. 2 Jahre lang!
Aber nicht mehr als 10 Minuten.....in der ausnahme vielleicht auch m,al 20

Oberarme und Brustkorp!
Da möchte ich wieder hin!

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 25 Apr 2012 12:56:45 GMT

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

Volle pulle trainiert? In 10 Minuten? Ein normales Kraftsportworkout geht MINDESTENS eine halbe Stunde und auch nur dann wenn man gerade eher im Maximalkraftbereich trainiert was dir vermutlich nix sagt, die Regel ist so zwischen 45 Minuten bis 1 1/2 Stunden. Was will man denn in 10 Minuten effektiv trainieren da ist bei mir eine Übung abgedeckt mit Pausen...und nur weil du nicht so aussehen willst wie der Herr Dreesen auf dem Portalbild heißt das nicht, dass du anders trainieren musst.

Subject: Aw: Kraftsport!

Posted by [Schneeball](#) on Wed, 25 Apr 2012 13:03:02 GMT

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

Korkell schrieb am Wed, 25 April 2012 14:56 Volle pulle trainiert? In 10 Minuten? Ein normales

Kraftsportworkout geht MINDESTENS eine halbe Stunde und auch nur dann wenn man gerade eher im Maximalkraftbereich trainiert was dir vermutlich nix sagt, die Regel ist so zwischen 45 Minuten bis 1 1/2 Stunden. Was will man denn in 10 Minuten effektiv trainieren da ist bei mir eine Übung abgedeckt mit Pausen...und nur weil du nicht so aussehen willst wie der Herr Dreesen auf dem Portalbild heißt das nicht, dass du anders trainieren musst.

Iss ja schon OK
Habe mich da schon angemeldet.Bin da auch der Schneeball

Trotzdem haben die 10 min am Tag wirklich sehr viel gebracht!
Und da möchte ich wieder hin!

Subject: Aw: Kraftsport!
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 25 Apr 2012 15:15:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cool dass du dich angemeldet hast, heiß da genauso wie hier ^^

Subject: Aw: Kraftsport!
Posted by [nope](#) on Thu, 09 Oct 2014 10:20:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mir einen Sling Trainer geholt, tolle Sache!

Subject: Aw: Kraftsport!
Posted by [Pandemonium](#) on Thu, 09 Oct 2014 12:08:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gehe immer nachts ins Studio dann kann ich meinen Darmwinden freien Lauf lassen.