

---

Subject: Trägheit überwinden / mehr Biss im Leben  
Posted by [haarLossHH](#) on Tue, 05 Jul 2016 17:39:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Community,

mich hatte das Thema HA damals auch richtig erwischt (1,5 Jahre circa her). Vorher war ich recht durchtrainiert und ein Hobby-Läufer (5x die Woche 10km trainiert, 4-5x im Jahr einen Halbmarathon). Ich hatte nie Probleme mit dem "aufraffen" jetzt Sport zu machen, geschweige denn je etwas von dem "inneren Schweinhund" verspürt. Mit dem ganzen Fin-Thema (Einnahme circa 9 Monate, 1mg tgl.) kam bei mir irgendwie der Einbruch, ich konnte mich mit derZeit nicht mehr aufraffen, wurde richtig träge und habe auch leicht zugeommen (und Muskeln abgebaut). Ich muss jetzt täglich mit dem "Schweinehund" kämpfen. Meist verliere ich... - Dieses Problem hatte ich sonst nie verspürt.

Daher meine Frage an euch:

- Wie schaffe ich es wieder, mich besser zu motivieren (am besten wie vor der Zeit)? Wie bekomme ich mehr Biss/Aggressivität? Habt ihr damit Erfahrungen/Tipps aus dem euren Leben?

PS.: Hormone (Testos etc) sind alle im Normbereich. Habe auch sonst keine Veränderung der Haut o.ä. feststellen können. Scheint mehr eine psychische Barriere zu sein.

---

Subject: Aw: Trägheit überwinden / mehr Biss im Leben  
Posted by [pilos](#) on Tue, 05 Jul 2016 17:46:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

einfach machen

bis es wieder zur gewohnheit wird

und vergiss die lauferei

<http://www.bodybuilding.com/fun/ultimate-8-week-hiit-for-fat-burning-program.html>

---

Subject: Aw: Trägheit überwinden / mehr Biss im Leben  
Posted by [andal](#) on Tue, 05 Jul 2016 18:02:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

schließ mich dem zu 50 % an, thema hatten wir ja schon öfter...

2 / woche hiit .... das geht nur mit der einstellung" schmerz?, ja sofort..."

aber pause dazwischen...

die anderen tage laufen, biken, bzw. schwimmen, aber entspannt wenn hiit neu für dich ist, sonst bist du schnell platt oder riskierst ne überlastung sprich verletzung...

1 tag ruhe/ woche

joo und halt die ernährung, dazu sag ich aber nix, gibt wieder ein glaubenkrieg

so mach ich es, joo denke funktioniert ganz gut...

viel glück und hau rein

---

---

Subject: Aw: Trägheit überwinden / mehr Biss im Leben

Posted by [pilos](#) on Tue, 05 Jul 2016 18:41:19 GMT

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

---

andal schrieb am Tue, 05 July 2016 21:02

die anderen tage laufen, biken, bzw. schwimmen, aber entspannt wenn hiit neu für dich ist, sonst bist du schnell platt oder riskierst ne überlastung sprich verletzung...

auf dem ergometer alles kein problem

auch täglich nicht

---

---

Subject: Aw: Trägheit überwinden / mehr Biss im Leben

Posted by [andal](#) on Tue, 05 Jul 2016 18:45:09 GMT

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

---

du theoretiker

ich kann mich für den ergo nicht mal im winter motivieren, und hab so ein teil im hobbyraum, und ihm fehlt ja motivation...

hauptsache dem mann geht es besser, und sport hilft besser als jede pille, vielleicht einigen wir uns darauf?

---

---

Subject: Aw: Trägheit überwinden / mehr Biss im Leben

Posted by [TheCure](#) on Tue, 05 Jul 2016 19:53:04 GMT

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

[https://www.youtube.com/watch?v=ZXsQAXx\\_ao0](https://www.youtube.com/watch?v=ZXsQAXx_ao0)

---

Subject: Aw: Trägheit überwinden / mehr Biss im Leben

Posted by [andal](#) on Tue, 05 Jul 2016 20:28:58 GMT

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

falls das nicht hilft

<https://www.youtube.com/watch?v=oTz93Y-qeq0>

---

Subject: Aw: Trägheit überwinden / mehr Biss im Leben

Posted by [Shibalnu](#) on Tue, 05 Jul 2016 20:33:46 GMT

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

Und wenn das immer noch nicht reicht, gibt es noch das hier

<https://www.youtube.com/watch?v=QH2-TGulwu4>

---

Subject: Aw: Trägheit überwinden / mehr Biss im Leben

Posted by [Reefa](#) on Tue, 05 Jul 2016 20:42:54 GMT

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

Wenn man PFS hat oder schwächere Formen davon, heißt das nicht zwangsläufig, dass der Testosteronspiegel niedrig sein muss. Dieser kann auch im normalen oder höheren Bereich liegen und trotzdem hat man Probleme. Dein Hormonhaushalt könnte durcheinander sein mit verbundenen Inflammationen. Wie meine Vorredner schon gesagt haben, ist Marathon und Langstreckenlauf nicht so der Burner, da dieser den Testos-Spiegel senkt. HIIT wäre schon besser. Würde aber auf jeden Fall Krafttraining dazu nehmen. Sonst, wie schon gesagt, auf Ernährung achten. Dann langfristig noch ein(e) IF-Diät/Lifestyle führen und du bist schonmal auf einen besseren Weg