
Subject: Wie oft macht ihr Sport?

Posted by [Tom10](#) on Sun, 15 Jan 2017 11:51:39 GMT

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

Les hier oft dass die Leute mehrmals in der Woche ins Fitness gehen. Mag daran liegen dass die Leute hier eitel sind und sehr auf ihr Aussehen bedacht sind. habe aber Respekt Davor dass man so aktiv ist.

Mir fällt das mit zunehmenden Alter schwerer. ist Auch zeitaufwendig. Bin 35 und gehe 2 mal in der Woche ins Fitness, ist aber ne Qual für mich. Mache ne Kombi aus Cardio und Krafttraining. Wie alt seid ihr und wie oft gehts ins Fitness?

Subject: Aw: Wie oft macht ihr Sport?

Posted by [Schneeball](#) on Mon, 16 Jan 2017 06:07:44 GMT

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

abens ne stude kraft im fitti....für ausdauer brauchste aber nicht dahin...joggen oder rad. Bin auch gleich 35

Subject: Aw: Wie oft macht ihr Sport?

Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 16 Jan 2017 15:22:19 GMT

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

Seit ich 17/18 bin tranier ich etwas daheim, nicht im Studio, mit Königsfeder, Handel und mach ein paar Liegestütz und Bauchaufzüge...

Vielleicht 10 -15 Minuten alle drei- vier Tage. Ist besser wie gar nix. Wenn der Winter kommt, merk ich eben dass ich weniger Lust dazu hab. Wird im Frühling aber wieder besser....

Subject: Aw: Wie oft macht ihr Sport?

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Mon, 16 Jan 2017 15:37:12 GMT

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

23

und ich liebe es, somit Herr über meinen Körper zu sein. Ich hab dahingehend eine gute Veranlagung. Bewege ich Gewichte, wachsen meine Muskeln in kurzer Zeit für mich und andere sichtbar und die Ergebnisse motivieren mich.

Es würde mich auch nicht jucken, ein Umfeld zu haben, das Muskeln etc ablehnt, ich mags und sehe es nur als vorteilhaft an.

Gaffen ist für mich tabu, aber im Studio ist man zwangsläufig interessanten Anblicken ausgesetzt, das pusht und deshalb quäle ich mich da auch nicht hin.

Der körperliche Ausgleich an sich ist aber schon Motivation genug für mich. Im Moment bereite ich mich intensiv auf Prüfungen vor und hab leider gar keine Zeit, da ich von morgens bis abends am wiederholen bin, aber wenss wieder Richtung geregelten Alltag geht, brauche ich das Auspowern einfach.

Weiterer Fakor für mich sind meine Freunde, mit denen ich gehe. Die sind alle selber berufstätig oder studieren und das ist teilweise die einzige möglichkeit, was zu unternehmen. Versuch dir ein dahingehendes soziales Umfeld zu schaffen. Geht vielleicht im Studio direkt, aber vor allem in deinem Alltagsleben musst du entsprechende Leute kennen lernen / bereits kennen und mal drauf ansprechen.

Ich finde, dass man sich mit Sport viel männlicher fühlt und ohne, irgendwie naja fehlt der Biss und die Dominanz im Leben bzw die Lust dominant aufzutreten.

Subject: Aw: Wie oft macht ihr Sport?
Posted by [Yes No](#) on Mon, 16 Jan 2017 17:49:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn es die Gesundheit zulässt, jeden 2ten Tag Ganzkörpertraining mit Gewichten im klassischen BB-Stil. Ein-Satz Training Weil ich ungerne dieselbe Übung wiederholt mache. Mehr ist bei mir auch nicht nötig und der Aufwand bleibt schön gering. Ansonsten jeden Tag was: Laufen (auf jeden Fall), Schattenboxen.

Subject: Aw: Wie oft macht ihr Sport?
Posted by [Obes89](#) on Mon, 16 Jan 2017 18:24:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

3 mal die Woche. Früher waren es 4-5 Tage die Woche. Muss aber sagen das ist deutlich zu viel und teilweise wirklich schwer zu handeln wenn man daneben noch andere Verpflichtungen, Hobbies hat etc. Mit der immer weiter steigenden Trainingserfahrung kann ich nun auch viel effektiver und gezielter Trainieren und so an 3 Tagen erreichen wofür sonst 5 Tage benötigt wurden.

2 mal die Woche ist völlig ok und dadurch kann man schon Topfit sein und viel erreichen wenn man weis wie man zu trainieren hat und sich auch sonst gut ernährt etc.

Und es klingt auf jeden Fall nicht gut das Sport eine Qual für dich ist... wenn ich so denken würde, würde ich das ganze Wohl sein lassen. Ich bin seit ich klein bin immer extrem sportlich gewesen und kann mir ein Leben ohne Sport und Fitness nicht vorstellen. Gehört einfach dazu

sich Fit zu halten und voran zu treiben und immer neue Dinge zu lernen. Trainiere auch daraufhin einarmige Klimmzüge zu beherrschen und mache auch sonst viele freie Übungen, ergänzend zu den Gewichten.

VII. wäre das ja eine Idee für dich @ Tom10. Wenn dir das normale Fitnessstraining wenig Spaß macht, dann mach vll. mal mehr freie Übungen. In Richtung, Muscle Ups, Dragon Flys, einarmige Liegestütze, Klimmzüge und weitere Übungen die etwas können beherrschen. Dauert einige Zeit alles mögliche davon zu beherrschen, macht aber einfach extrem Spaß und gibt einem ein ganz anderes Körpergefühl und eine andere Körperbeherrschung als wenn man nur mit Hanteln und Geräten trainiert.

Also Gewinne den Ehrgeiz und die Freude zurück in dem du mal was neues machst und dir kleine Ziele steckst

Subject: Aw: Wie oft macht ihr Sport?
Posted by [Shibalnu](#) on Mon, 16 Jan 2017 18:33:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich mach kein Sport

Subject: Aw: Wie oft macht ihr Sport?
Posted by [Schneeball](#) on Mon, 16 Jan 2017 19:27:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zaptek schrieb am Mon, 16 January 2017 19:33Ich mach kein Sport

und lebst auch noch...is ey alles fürn arsch.Wir verrecken so oder so eines tages...

Subject: Aw: Wie oft macht ihr Sport?
Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Mon, 16 Jan 2017 19:48:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schneeball schrieb am Mon, 16 January 2017 20:27

und lebst auch noch...is ey alles fürn arsch.Wir verrecken so oder so eines tages...

jo aber die Tage hier will ich fit und vital und gutaussehend verbringen.

Lieber früher stehend sterben als ein kriechendes Leben. Für den einen bedeutet Sport kriechen.. irgendwelchen gesellschaftlichen idealen hinterher oder der eigenen gesundheit, die eh verfällt.. ja stimmt. für den anderen bedeutet eben kein sport = dahinvegetieren, nicht an seine grenzen gehen, ein klumpen keksteig bleiben

Subject: Aw: Wie oft macht ihr Sport?

Posted by [karlos3](#) on Tue, 07 Feb 2017 22:13:32 GMT

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

Habe erst vor 2 Jahren richtig Sport zu machen, davor war ich eher dünn/schlank mit kleinen Fettpolstern am Bauch.

Nun mache ich jeden zweiten Tag Kraftsport und die anderen Tage meist Bouldern oder Kurse, wobei ich da dann auch ne halbe stunde mit Kraftsport mich "aufwärme". Ich würde nicht sagen, super glücklich und übermotiviert beim sport zu sein, aber ich habe es schon so konsequent so lange durchgezogen, dass ich damit nicht mehr aufhören kann, bzw. es wäre schade. Alles noch nicht perfekt, aber ich freu mich schon auf den Sommer:

Für die, denen Motivation fehlt, würde ich einfach empfehlen zu kursen wie BodyPump zu gehen und dort rasch Kollegen finden, mit denen man es konsequent durchzieht. 2-3 mal die Woche

File Attachments

1) [IMG_7100.JPG](#), downloaded 255 times



Subject: Aw: Wie oft macht ihr Sport?

Posted by [veryafraidman](#) on Wed, 08 Feb 2017 09:05:41 GMT

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

Ca. 4x / Woche. Joggen, Hanteln und Vereinssport. Letzteres kann ich jedem nur empfehlen. Konkurrenzlos günstig und man lernt Leute kennen, wodurch sich (analog Studio) eine motivierende Gruppendynamik entwickelt - man bleibt dran.
