
Subject: Muskelkater

Posted by [reinforcement](#) on Fri, 29 Jun 2007 11:19:22 GMT

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

Klingt pippig...ich weiß...

aber ich hab so einen Muskelkater....dass ich mir nichtmal den Rücken kratzen kannund das jetzt schon seit 3 Tagen!

Ich geh jetzt mit einem Kumpel regelmäßig ins Fitnessstudio.....und fuck....nimmt der mich hart ran...

Ich wusste ja vorher nichtmal, dass ich einen Trizeps hab.....

Was macht ihr gegen Muskelkater?

Soll ich jetzt erst recht weiter trainieren?

Warten bis er weg ist?

Irgendwie.....weg massieren.....oder was drauf schmieren?

jemand einen tipp? hier trainieren doch viele von euch!

Subject: Re: Muskelkater

Posted by [Alex1](#) on Fri, 29 Jun 2007 11:42:36 GMT

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

ich find Muskelkater geil das bestätigt einem immer das man hart trainiert hat^{^^} leider bekomme ich das so gut wie nicht mehr, weil ich schon längere Zeit trainiere.

Aufjedenfall ist muskelkater ein Zeichen das dein Muskelgewebe gerissen ist, wenn du die selben Muskel weiter trainierst kannst du schwere Verletzungen bekommen und dann wars das erstmal mit Sport! Ausserdem erreichst du dann den Gegeneffekt und nimmst muskel ab anstatt zu! Aufjedenfall viel Eiweiss zu dir nehmen und auch ein bisschen Kohlenhydrate! Weil die Risse von deinem Muskelgewebe brauchen Nährstoffe um wieder zu zuwachsen. Somit baust du Muskelkraft auf! Bloss wenn du nicht ausreichend Nährstoffe(Eiweiss,Kohlenhydrate etc.) hast nimmt der Körper sie aus anderen Muskelregionen und das wäre ja schwachsinn! Also sorg auf jedenfall für reichlich Eiweiss!! Um deine Regeneration zu beschleunigen kannst du L-Glutamin nehmen!

Falls du trotzdem trainieren willst, sollst du andere Muskelgruppen trainieren.

LG Alex

Subject: Re: Muskelkater

Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 29 Jun 2007 12:59:48 GMT

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

Alex1 schrieb am Fre, 29 Juni 2007 13:42 ich find Muskelkater geil das bestätigt einem immer das man hart trainiert hat^^ leider bekomme ich das so gut wie nicht mehr, weil ich schon längere Zeit trainiere.

Aufjedenfall ist muskelkater ein Zeichen das dein Muskelgewebe gerissen ist, wenn du die selben Muskel weiter trainierst kannst du schwere Verletzungen bekommen und dann wars das erstmal mit Sport! Ausserdem erreichst du dann den Gegeneffekt und nimmst muskel ab anstatt zu! Aufjedenfall viel Eiweiss zu dir nehmen und auch ein bisschen Kohlenhydrate! Weil die Risse von deinem Muskelgewebe brauchen Nährstoffe um wieder zu zuwachsen. Somit baust du Muskelkraft auf! Bloss wenn du nicht ausreichend Nährstoffe(Eiweiss,Kohlenhydrate etc.) hast nimmt der Körper sie aus anderen Muskelnregionen und das wäre ja schwachsinn! Also sorg auf jedenfall für reichlich Eiweiss!! Um deine Regeneration zu beschleunigen kannst du L-Glutamin nehmen!

Falls du trotzdem trainieren willst, solltest du andere Muskelgruppen trainieren.

LG Alex
Und vor allem auch L-Arginin!

Subject: Re: Muskelkater
Posted by [Nature Boy](#) on Fri, 29 Jun 2007 20:49:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nimm nach jedem Training Magnesium zu dir, das wirkt einer Übersäuerung der Muskeln entgegen.

Subject: Re: Muskelkater
Posted by [Shibuya](#) on Sat, 30 Jun 2007 13:48:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Falls es sowas in deinem Fitneßstudio gibt, dann geh im Anschluß an dein Training in die Sauna. Das wirkt wahre Wunder, der Muskelkater am nächsten Tag ist dann nicht so ausgeprägt.

Außerdem würde ich immer einen trainingsfreien Tag nach dem Training einrichten.

Ich gehe immer Montags - Mittwochs - Freitags zum Training.
Der Rest der Woche gehört mir

Subject: Re: Muskelkater
Posted by [Alex1](#) on Sun, 01 Jul 2007 11:57:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jo Erholung und richtige ERnährung ist das A und O beim Fitness

Subject: Re: Muskelkater
Posted by [Apertolaner](#) on Sun, 01 Jul 2007 13:28:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

man braucht nur ein bisschen Whey-Protein und viel Willen!

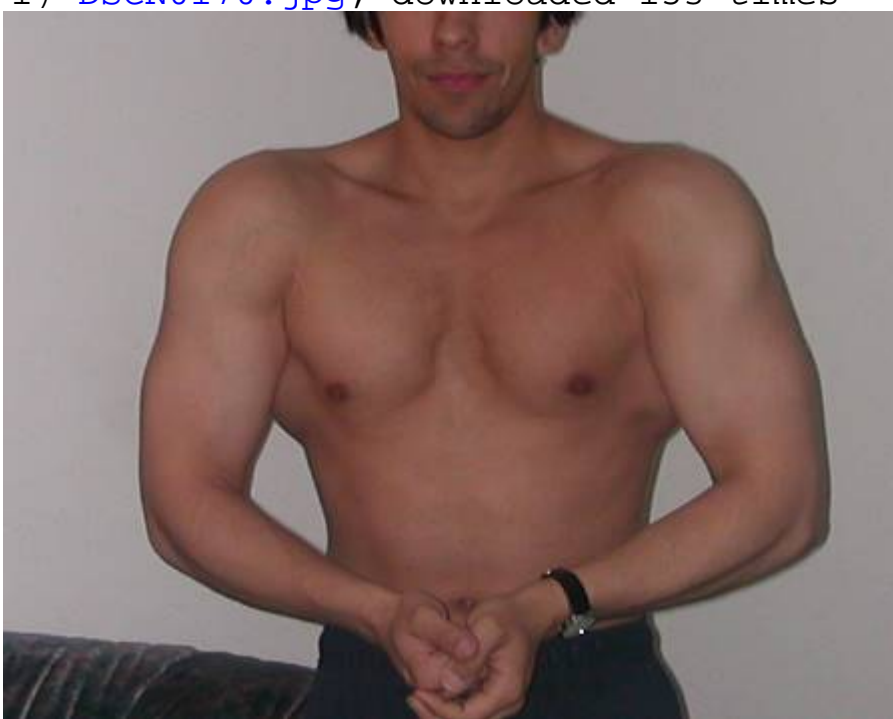
Ernährung (erhöhte Eiweisszufuhr)

Schlaf (8-9Stunden)
Training (3 x die Woche)

Siehe Foto
1 Jahr Training, nix definiert!

File Attachments

1) [DSCN0170.jpg](#), downloaded 153 times



Subject: Re: Muskelkater
Posted by [Homers](#) on Sun, 01 Jul 2007 13:46:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Apertolaner schrieb am Son, 01 Juli 2007 15:28man braucht nur ein bisschen Whey-Protein und viel Willen!

Ernährung (erhöhte Eiweisszufuhr)

Schlaf (8-9Stunden)

Training (3 x die Woche)

Siehe Foto

1 Jahr Training, nix definiert!

hast du nicht früher steroide genommen?

Subject: Re: Muskelkater

Posted by [Apertolaner](#) on Sun, 01 Jul 2007 14:20:36 GMT

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

hast mich wohl erwischt!

Ja habe derzeit auch ne kleine Testokur gemacht!

Der Schuss ging nach hinten los, obwohl ich nur 250 mg Testodepot alle 10 Tage geschossen habe...

Haare rieseln nun wie noch nie! Hoffentlich hörts bald wieder auf!

Habe leider kein FIN zur Prävention eingenommen, weil ich dachte mien HA wäre stressbedingt!

Damals war ich aber clean!

Das Foto ist 4 Jahre alt!

Subject: Re: Muskelkater

Posted by [Homers](#) on Sun, 01 Jul 2007 14:45:37 GMT

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

Apertolaner schrieb am Son, 01 Juli 2007 16:20hast mich wohl erwischt!

Ja habe derzeit auch ne kleine Testokur gemacht!

Der Schuss ging nach hinten los, obwohl ich nur 250 mg Testodepot alle 10 Tage geschossen habe...

Haare rieseln nun wie noch nie! Hoffentlich hörts bald wieder auf!

Habe leider kein FIN zur Prävention eingenommen, weil ich dachte mien HA wäre stressbedingt!

Damals war ich aber clean!

Das Foto ist 4 Jahre alt!

hattes du fin kurze zeit abgesetzt?

schützt eigentlich fin während einer testokur vor einer alopie?

Subject: Re: Muskelkater

Posted by [Apertolaner](#) on Sun, 01 Jul 2007 15:02:49 GMT

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

ja schützt bei einer Testokur, wenn du aber eine Veranlagung für AGA hast, dann kannst du eine Testokur vergessen! Oder man sollte sich zumindest damit anfreunden, niemals eine Testokur zu machen, sonst bläst es einem evtl. die Haare vom Kopf!

Es wäre also Haarselbstmord! DHT in rauhen Mengen!

Ich nehme jetzt eine Minidosis FIN 0,25 mg pro Tag.

Muss wenigstens noch ein bisschen was retten, bevor der Ausfall immer weiter voranschreitet!

Ich hatte übringes FIN abgesetzt wegen dem SUNKEN EYES Dillema!

File Attachments

1) [Sunken Eyes Dillema.jpg](#), downloaded 120 times



Subject: Re: Muskelkater

Posted by [kaya](#) on Sun, 01 Jul 2007 16:52:44 GMT

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

alex hat das richtig geschildert. so starken muskeltater hat man nur am anfang oder nach längeren pausen.

mach es am besten so, dass du dein training splittest nach muskelgruppen, so dass du immer lang genuge erholungsphasen drin hast und auch nicht über muskeltater trainierst.

habe auch vor 2 einhalb monaten nach 8 monaten pause wieder angefangen, der anfang ist ne harte zeit, vorallem wenn man mal ganz gut war...

Subject: Re: Muskelkater

Posted by [Homers](#) on Mon, 02 Jul 2007 00:20:49 GMT

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

Apertolaner schrieb am Son, 01 Juli 2007 17:02ja schützt bei einer Testokur, wenn du aber eine Veranlagung für AGA hast, dann kannst du eine Testokur vergessen! Oder man sollte sich zumindest damit anfreunden, niemals eine Testokur zu machen, sonst bläst es einem evtl. die Haare vom Kopf!

Es wäre also Haarselbstmord! DHT in rauhen Mengen!

Ich nehme jetzt eine Minidosis FIN 0,25 mg pro Tag.

Muss wenigstens noch ein bisschen was retten, bevor der Ausfall immer weiter voranschreitet!

Ich hatte übringes FIN abgesetzt wegen dem SUNKEN EYES Dillema!

aber ich denke mal wer ne testokur macht, sollte damit rechnen seine haare zu verlieren! nimmst

du eine minidosis wegen den sunke eyes?
