
Subject: ernährung beim krafttraining

Posted by [reinforcement](#) on Sun, 19 Aug 2007 09:48:37 GMT

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

kann mir jemand sagen auf was ich am meisten achten muss?
(vielleicht noch ein netter link)

ich will keine masse sondern eher definition...

meine fitnesstrainerin hat gemeint, der unterschied entsteht hauptsächlich über die ernährung...

aber wie speziell...

was soll ich essen und was nicht?

Subject: Re: ernährung beim krafttraining

Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Aug 2007 10:30:08 GMT

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

reinforcement schrieb am Son, 19 August 2007 11:48kann mir jemand sagen auf was ich am meisten achten muss?
(vielleicht noch ein netter link)

ich will keine masse sondern eher definition...

meine fitnesstrainerin hat gemeint, der unterschied entsteht hauptsächlich über die ernährung...

aber wie speziell...

was soll ich essen und was nicht?

viele sätze viele wiederholungen mit kleine gewichte...wenn man keine masse will....

definition geht in der tat nur über ernährung bzw. cardiotraining..

definition ist nichts anderes als das unterhautfett abzubauen...

wenig kohlenhydrate, wenig fett...viel eiweiss...

die beste ernährung ist immernoch fleisch/fisch und gemüse....keine teigwaren, kein brot, kein reis, keine mehlspeisen, keine süsigkeiten..., kein alkohol viel wasser...eher weniger..obst und obstsäfte...

gemüse mit gemüse und fleisch....

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [mrmetal](#) on Sun, 19 Aug 2007 11:08:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ah,gut zu wissen.
Danke!

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [reinforcement](#) on Sun, 19 Aug 2007 13:35:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Son, 19 August 2007 12:30reinforcement schrieb am Son, 19 August 2007 11:48kann mir jemand sagen auf was ich am meisten achten muss?
(vielleicht noch ein netter link)

ich will keine masse sondern eher definition...
meine fitnesstrainerin hat gemeint, der unterschied entsteht hauptsächlich über die ernährung...

aber wie speziell...
was soll ich essen und was nicht?

viele sätze viele wiederholungen mit kleine gewichte...wenn man keine masse will....

definition geht in der tat nur über ernährung bzw. cardiotraining..

definition ist nichts anderes als das unterhautfett abzubauen...

wenig kohlenhydrate, wenig fett...viel eiweiss...

die beste ernährung ist immernoch fleisch/fisch und gemüse....keine teigwaren, kein brot, kein reis, keine mehlspeisen, keine süsigkeiten..., kein alkohol viel wasser...eher weniger..obst und obstsäfte...

gemüse mit gemüse und fleisch....

auf dich ist verlass!
danke pilos

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [stef84](#) on Sun, 19 Aug 2007 14:25:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry pilos! Aber das mit den vielen Wiederholungen ist totaler Quatsch! Es ist ein Gerücht, dass man in der Defi-Phase die Wiederholungsanzahl steigern muss! Im Gegenteil, dass kann Gift für die Muskeln sein!

Aber ich fang mal ganz von vorne an!

1. Um zud efinieren brauchst du Masse! Sonst kannst du ja nicht definieren

So funktioniert Bodybuilding nunmal.

Mein Tipp: Normales Volumentraining bis zum Muskelversagen ohne Hilfe oder Abfälschen mit 8-12 Wiederholungen!

Aber ansonsten hat pilos absolut recht! Mit Ernährung und co.

Ein- bis zweimal die Woche ca. 10km joggen hat für meine Definition auch Wunder gewirkt!

Beim "richtigen" Bodybuilding läuft's so. Massephase: Viel Kohenhydrate, wenig Wiederholungen. Dann "normale Phase, eiweißreich, kohlenhydratarm.

Dann Defi-phase, was eigentlich nur Diät bedeutet!Und etwas mehr Cardio. Wenn man jetzt die Wiederholungszahl erhöht kann das den durch die Diät geschwächten Körper denn Rest geben. Man sollte sogar eher das Training zurückschrauben.

Soweit mal alles sehr verkürzt dargestellt.

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Homers](#) on Sun, 19 Aug 2007 14:25:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@pilos

wie sollte die ernährung aussehen wenn man masse zulegen möchte?

Subject: Re: ernährung beim krafttraining

Posted by [Alibi](#) on Sun, 19 Aug 2007 14:26:36 GMT

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

pilos schrieb am Son, 19 August 2007 12:30reinforcement schrieb am Son, 19 August 2007 11:48kann mir jemand sagen auf was ich am meisten achten muss?
(vielleicht noch ein netter link)

ich will keine masse sondern eher definition...
meine fitnesstrainerin hat gemeint, der unterschied entsteht hauptsächlich über die ernährung...

aber wie speziell...
was soll ich essen und was nicht?

viele sätze viele wiederholungen mit kleine gewichte...wenn man keine masse will....

definition geht in der tat nur über ernährung bzw. cardiotraining..

definition ist nichts anderes als das unterhautfett abzubauen...

wenig kohlenhydrate, wenig fett...viel eiweiss...

die beste ernährung ist immernoch fleisch/fisch und gemüse....keine teigwaren, kein brot, kein reis, keine mehlspeisen, keine süsigkeiten..., kein alkohol viel wasser...eher weniger..obst und obstsäfte...

gemüse mit gemüse und fleisch....

sorry, aber da steht sehr viel drinne, was falsch oder nur teilweise richtig is.

1. definition mit wenig gewichten und vielen wiederholungen...ist falsch. wenn man so trainiert, dann geht man in den kraftausdauer bereich. wenn du aber definition haben willst, brauchst du erstmal eine gewissen grundvoraussetzung an muskelmasse. diese bekommst du nur über mit schweren gewichten, sodass du zwischen 8 und 12 wiederholungen zum muskelversagen

kommst. wenn man als anfänger das definieren will, was man hat, sieht das scheisse aus, weil man dann einfach nur dünn ist. man definiert sich durch einen kcal-defizit, und mit einem kcal-defizit muskelmasse aufzubauen (auch wenns nur wenig ist, ich denke dass willst auch nur, was auch mein ziel ist.) ist sehr sehr schwer. bodybilder haben nicht umsonst masse- und definitionsphasen. das ganze jahr durch definiert sein, ist hardcore. da muss der ganze tag darauf abgestimmt sein.

2. wenig kohlenhydrate: ist nich der springende punkt. es kommt drauf an was für kohlenhydrate...es müssen langkettige sein. kurzkettige sind ein no go! mehr dazu im link.

3.

die beste ernährung ist immernoch fleisch/fisch und gemüse....keine teigwaren, kein brot, kein reis, keine mehlspeisen, keine süsigkeiten..., kein alkohol viel wasser...eher weniger..obst und obstsäfte...

kann man so stehen lassen.

wie gesagt, wenn du einen gut definierten körper haben willst, musst du erstmal ein grundpotenzial an muskelmasse aufbauen. von vornherein nur muskel aufbauen ohne ein wenig masse zu bekommen ist fast unmöglich. ich kenn deinen trainer nicht, aber die meisten von denen haben einfach keine ahnung. am besten guckst du in dem forum von dem link ein bisschen rum, oder unter www.fitnessschmiede.de

der roberto ernährungsplan ist für einen längeren zeitraum nicht gedacht. aber zu ernährung findest du im muskelschmiedeforum über die suchfunktion etliche threads zu dem thema.

<http://www.muskelschmiede.de/forum/2566-fuer-roberto-ernaehrungs-trainingsplan-fuer-4-6-monate.html>

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [user_23](#) on Sun, 19 Aug 2007 14:32:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oben in der startleiste auf ernährung gehen.

ist wie ich finde ne ganz gute zusammenfassung.

<http://www.sportfitness.ch/>

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Aug 2007 14:34:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

er will doch nicht in einem wettkampf gehen...was soll diese auf und ab bringen..wenn man keinen

wettkampf machen will...

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Alibi](#) on Sun, 19 Aug 2007 14:41:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Son, 19 August 2007 16:34

er will doch nicht in einem wettkampf gehen...was soll diese auf und ab bringen..wenn man keinen wettkampf machen will...

muskelaufbau is im prinzip nen ähnlich komplexes thema wie AGA. so einfach mal nen definierten körper aufbauen is nich und nur weil man da gewissenhaft rangeht und schwere gewichte drückt bis zum muskelversagen, wird man noch lang keine kiste mit Oberschenkel, dass man nich mehr in ne jeans passt. selbst für nen durchtrainierten körper muss man schwere gewichte drücken.

http://www.wallpaperbase.com/wallpapers/celebsm/seancassidy/sean_cassidy_1.jpg

das hier is meiner meinung nach die perfektion von definition. und mit bisschen kraftausdauertraining baut man eben keine muskeln auf.

aber eigentlich is das hier das total falsche forum.

- muskelschiede.de
- fitnessschmiede.de

mfg

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Aug 2007 14:50:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Son, 19 August 2007 16:26

2. wenig kohlenhydrate: ist nich der springende punkt. es kommt drauf an was für kohlenhydrate...es müssen langkettige sein. kurzkettige sind ein no go!

je nach stoffwecheltyp, wirst du mit jeder art von KH eine bruchlandung erleiden...sofern sie über dine persönliche insulin verarbeitungskapazität liegst...

ausserdem spielt die menge ebenfalls eine große rolle...alles was über den verbrauch ist....wird zu fett gemacht...seien die KHs noch so langkettig....

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Aug 2007 14:55:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Son, 19 August 2007 16:41

http://www.wallpaperbase.com/wallpapers/celebsm/seancassidy/sean_cassidy_1.jpg

das hier is meiner meinung nach die perfektion von definition. und mit bisschen kraftausdauertraining baut man eben keine muskeln auf.

aber eigentlich is das hier das total falsche forum.

- muskelschiede.de
- fitnessschmiede.de

mfg

der hockt 7 tage die woche je 3 stunden im fitnessstudio...und schluckt munter anabolika....mann bist du naiv....

und lernt nicht 10 stunden täglich bis es einem grau wird....

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Alibi](#) on Sun, 19 Aug 2007 14:58:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Son, 19 August 2007 16:50Alibi schrieb am Son, 19 August 2007 16:26
2. wenig kohlenhydrate: ist nich der springende punkt. es kommt drauf an was für kohlenhydrate...es müssen langkettige sein. kurzkettige sind ein no go!

je nach stoffwecheltyp, wirst du mit jeder art von KH eine bruchlandung erleiden...sofern sie über dine persönliche insulin verarbeitungskapazität liegst...

ausserdem spielt die menge ebenfalls eine große rolle...alles was über den verbrauch ist....wird zu fett gemacht...seien die KHs noch so langkettig....

stimmt schon, dass man auf die kohlenhydratzufuhr achten muss. war nich ganz richtig was ich geschrieben hatte. dennoch haben langkettige den vorteil, dass sie nich so schnell zu fett werden wie kurzkettige.

mein hauptanliegen war aber das mit den wenigen gewichten und der wiederholungszahl. macht ja eigentlich auch kein sinn, da man lokal kein fett verbrennen kann, auch wenn alle 3 wochen im Men's Health wieder ein sit up's plan für den ultimativen flachen bauch is wenn man nen richtig definierten körper will, der auch nach was aussieht, geht das nur über kraftraining, Cardio und ernährung (ganz wichtig).

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Alibi](#) on Sun, 19 Aug 2007 15:04:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Son, 19 August 2007 16:55Alibi schrieb am Son, 19 August 2007 16:41

http://www.wallpaperbase.com/wallpapers/celebsm/seancassidy/sean_cassidy_1.jpg

das hier is meiner meinung nach die perfektion von definition. und mit bisschen kraftausdauertraining baut man eben keine muskeln auf.

aber eigentlich is das hier das total falsche forum.

- muskelschiede.de
- fitnessschmiede.de

mfg

der hockt 7 tage die woche je 3 stunden im fitnessstudio...und schluckt munter anabolika....mann bist du naiv....

und lernt nicht 10 stunden täglich bis es einem grau wird....

immer schön freundlich bleiben ...

aber ernsthaft: denkst das weiss ich nich? jeder der heute irgendwas hauptberuflich mit seinem körper macht stofft. der typ is model, hauptberuflich, natürlich is der 7 tage die woche im studio. hab nich umsonst geschrieben Perfektion von Definiton! Aber das beste is ja sowieso, dass du auf Kritik ja nich anwortest von dem mist den du verzapft hast von wegen niedige gewichte und hohe wiederholungszahl...

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Homers](#) on Sun, 19 Aug 2007 15:15:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

-Homer- schrieb am Son, 19 August 2007 16:25@pilos
wie sollte die ernährung aussehen wenn man masse zulegen möchte?
push

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Alibi](#) on Sun, 19 Aug 2007 15:22:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

-Homer- schrieb am Son, 19 August 2007 17:15-Homer- schrieb am Son, 19 August 2007
16:25@pilos
wie sollte die ernährung aussehen wenn man masse zulegen möchte?
push

bin zwar nich pilos aber die frage is recht simpel zu beantworten:

kcal überschuss
deinen bedarf kannste im netzt ausrechnen.

<http://www.muskelschmiede.de/forum/30-ernaehrung-allgemein-b-b-spezifisches-workout-nutri-uvm.html>

hier sind mal die basics für ne gute ernährung.

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Aug 2007 15:29:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Son, 19 August 2007 17:04

aber ernsthaft: denkst das weiss ich nich? jeder der heute irgendwas hauptberuflich mit seinem körper macht stofft. der typ is model, hauptberuflich, natürlich is der 7 tage die woche im studio. hab nich umsonst geschrieben Perfektion von Definiton!

trotzdem falsches beispiel...wenn jemand nur für silber zeit hat....kann man ihm nicht mit platinum (unter x-fachen einsatz) ködern....

Zitat:

Aber das beste is ja sowieso, dass du auf Kritik ja nich anwortest von dem mist den du verzapft hast von wegen niedige gewichte und hohe wiederholungszahl...

das bleibt trotzdem bestehen...!...wenn einer kaum trainiert ist, wird er damit, auch wenn er gewichtsmäßig unter der Muskel-Koordinatinsgrenze liegt (erst die überschreitung dieser schwelle den muskel zum wachstum anregt), seine Muskelfaserzusammensetzung und seinem Muskeltonus ändern... ..die empfohlene ernährung und kario wird den rest erledigen...

ich habe auch nicht behauptet, dass diese methode fett verbrennen würde...das hast du dir von irgendwo herausgeholt aber nicht aus meinen posting..

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [pilos](#) on Sun, 19 Aug 2007 15:35:13 GMT

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

-Homer- schrieb am Son, 19 August 2007 17:15-Homer- schrieb am Son, 19 August 2007 16:25@pilos
wie sollte die ernährung aussehen wenn man masse zulegen möchte?
push

es sollte genügend eiweiss und vitalstoffe zugeführt werden

man sollte nicht hungern...aber auch nicht auf die strenge schlagen.....zufuhr und verbrauch sollten zu 1:1,05-1,10 liegen...

schwere gewichte, wenige wiederholungen, langsame bewegungen, eine muskelgruppe nicht öfters als 2 mal die woche bearbeiten, ideal wäre es 3 mal in 2 wochen.

der morgendliche puls nach dem aufwachen sollte nicht höher liegen als normal...vor beginn mit dem BB...sonst liegt einen übertraining vor und der ist zum muskelwachstum völlig kontraproduktiv...

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Alibi](#) on Sun, 19 Aug 2007 15:37:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Son, 19 August 2007 17:29

ich habe auch nicht behauptet, dass diese methode fett verbrennen würde...das hast du dir von irgendwo herausgeholt aber nicht aus meinen posting

naja, definieren is ja fett verbrennen

aber wir haben hier glaub eh die sache etwas falsch verstanden.

reinforcement hat ja nich gesagt, dass er definieren will sondern einen definierten körper haben will. ist ein großer unterschied. zu einem definierten körper sollten aber schon ein paar muskel dran sein. --> volumentraining mit 8 - 12 whd's

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Alibi](#) on Sun, 19 Aug 2007 15:48:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

is ja schon witzig. für BB oder allgemein muskeltraining gibts die größten foren mit ernährungsunterforen, da des thema so komlex is und man immer weiter ins detail gehen kann, und hier soll man mit einem post "mal schnell erklären" wie man das und das macht

falls alles nichts hilf, einfach immer schön direkt in den muskel rein

<http://youtube.com/watch?v=zMS-0A3c2dY>

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Homers](#) on Sun, 19 Aug 2007 15:49:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Son, 19 August 2007 17:48is ja schon witzig. für BB oder allgemein muskeltraining gibts die größten foren mit ernährungsunterforen, da des thema so komlex is und man immer weiter ins detail gehen kann, und hier soll man mit einem post "mal schnell erklären" wie man das und das macht

falls alles nichts hilf, einfach immer schön direkt in den muskel rein

<http://youtube.com/watch?v=zMS-0A3c2dY>
das problem ist oftmals, der eine erzählt das eine, der andere erzählt etwas anderes...

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Alibi](#) on Sun, 19 Aug 2007 16:17:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

-Homer- schrieb am Son, 19 August 2007 17:49
das problem ist oftmals, der eine erzählt das eine, der andere erzählt etwas anderes...

is hier ja nich anders, siehe die ewigen diskussionen um minox...

wenn ich dir nen tip geben darf:

<http://www.muskelschmiede.de/forum/>

<http://www.fitnessschmiede.de/>

einfach nen bisschen einlesen, im archiv rumstöbern. ich denke mal, dass du grad anfänger bist, daher würd ich mal nach nem GK (ganzkörperplan) ausschau halten. für die, die nich ins studio wollen, gibts auch nen trainingsplan mit 2 kurzhanteln und eigengewichtsübung. in den 2 foren is wirklich für jeden was dabei

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [mrmetal](#) on Sun, 19 Aug 2007 16:56:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Typ ist in meinen Augen nur aufgepumpt, das ist keine Definition. Das ist nur mehr ein Muskelpaket.
Definiert ist für mich wer, der schlank und drahtig ist, aber trotzdem Muskeln an den richtigen Stellen hat.

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [stef84](#) on Sun, 19 Aug 2007 17:49:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

muscle-forum.de

Auch ein sehr gutes Forum!
Hierbei sollte man vor allem mal ins Gentlemen-Choice-Forum gehen. Da sind immer sehr ansehnliche Damen zu sehen
Und Bodybuilding ist ein mind. genauso komplexes Thema wie HA!
Das kann man, wie schon gesagt, nicht so schnell mal erklären!

Aber zusammenfassend kann man sagen! Für einen trainierten, definierten Körper musst du schwere Gewichte drücken. Du willst Hypertrophie erzielen und dafür sind wissenschaftlich erwiesen 8- 12 Wiederholungen ideal. Und nach meiner Erfahrung eher weniger als mehr Wdh. Kraftausdauer bringt keine sichtbaren Muskeln. Schau dir doch mal einen Marathonläufer an. Der hat eine perfekte Kraftausdauer, aber keine (sichtbaren) Muskeln. Um es stark vereinfacht zu erklären. Es gibt zwei verschiedene Arten von Muskelfasern. Sagen wir die einen springen auf die Ausdauer an und die anderen auf die Kraft. Und nur die, welche auf die Kraft anspringen wachsen auch! Das war wissenschaftlich natürlich nicht ganz korrekt!
Und selbst um einen ansehnlichen, definierten Strandbody zu bekommen, musst du mind. dreimal die Woche trainieren. Plus noch einmal Cardio (Laufen, Radfahren).
Ernährung sollte eiweißreich sein. Und fettarm. Um Kohlenhydrate solltest du dir noch keine Gedanken machen, weil du musst ja erst etwas Masse aufbauen (auch wenn es definiert werden soll). Es sein denn du bist etwas dicker. Dann solltest du den Schwerpunkt eh auf Cardio legen.

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [reinforcement](#) on Mon, 20 Aug 2007 16:48:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich danke

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [reinforcement](#) on Mon, 20 Aug 2007 16:54:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Son, 19 August 2007 17:48is ja schon witzig. für BB oder allgemein muskeltraining gibts die größten foren mit ernährungsunterforen, da des thema so komlex is und man immer weiter ins detail gehen kann, und hier soll man mit einem post "mal schnell erklären" wie man das und das macht

nunja....

bei deinem ersten HA post, hattest du glaube ich auch kein anderes anliegen, wenn ich mich recht erinner!

gib mir senf du sau

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Alibi](#) on Mon, 20 Aug 2007 17:01:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bei meinem ersten post hatte ich soweit ich mich erinnern kann um meinungen gebeten, bezüglich einem therapiestart mit fin + minox oder nur erstmal nur fin. und ne frage bezüglich dht war dabei.

thread hies glaub "therapiebeginn und einige fragen" oder ähnlich
aber bin mir nich mehr sicher, lasse mich gerne eines besseren belehren

aber egal, ich will deine muskeln weinen sehen

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [reinforcement](#) on Mon, 20 Aug 2007 17:18:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Mon, 20 August 2007 19:01bei meinem ersten post hatte ich soweit ich mich erinnern kann um meinungen gebeten, bezüglich einem therapiestart mit fin + minox oder nur erstmal nur fin. und ne frage bezüglich dht war dabei.

thread hies glaub "therapiebeginn und einige fragen" oder ähnlich
aber bin mir nich mehr sicher, lasse mich gerne eines besseren belehren

aber egal, ich will deine muskeln weinen sehen

.....wir werden doch nicht im schlamm wühlen

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 23 Aug 2007 00:53:30 GMT

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

Wenn Du keine Masse willst, wie wäre es mit reichlich Eiweiß, viel Fett, wenig Kohlenhydrate und das ganze mit einer Prise leichtes Kcal-Defizit?

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Raiders-Fan](#) on Fri, 24 Aug 2007 17:41:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Take This !

<http://www.yellowsubsxtreme.nl/site/nederlands/>

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [mrmetal](#) on Fri, 24 Aug 2007 19:21:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sieht ja mal krass aus. Was ist das?

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Raiders-Fan](#) on Fri, 31 Aug 2007 15:09:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mrmetal321 schrieb am Fre, 24 August 2007 21:21 Sieht ja mal krass aus. Was ist das?

Das habe ich im Smartshop in Holland gekauft.

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [mrmetal](#) on Sat, 01 Sep 2007 13:27:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Taugt das Zeug wirklich etwas?

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Alibi](#) on Sat, 01 Sep 2007 15:34:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie wärs mit RHT?

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [mrmetal](#) on Sat, 01 Sep 2007 15:48:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sollte wohl richtig hartes training heissen?
kein problem.

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Alibi](#) on Sat, 01 Sep 2007 16:01:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und dann noch vorm einpennen soviel magerquark rein bis man fast kotzen muss

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [kkoo](#) on Sun, 02 Sep 2007 01:07:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie wärs mit bücher lesen... (sorry, aber leute die ins fitnessstudio gehen, und dann da pumpen, haben - für mich - eine an der waffel)

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [reinforcement](#) on Sun, 02 Sep 2007 09:43:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kkoo schrieb am Son, 02 September 2007 03:07 wie wärs mit bücher lesen... (sorry, aber leute die ins fitnessstudio gehen, und dann da pumpen, haben - für mich - eine an der waffel)

in der tat ist die intellektellen Quote im Fitnessstudio nicht sehr hoch....

aber ich sitz studiumsbedingt 90% meines tages vor Büchern und brauch in der wenigen Freizeit die ich hab wenigstens ab und zu das Gefühl mich körperlich ausgepowert zu haben...

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Alibi](#) on Sun, 02 Sep 2007 13:11:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kkoo schrieb am Son, 02 September 2007 03:07wie wärs mit bücher lesen... (sorry, aber leute die ins fitnessstudio gehen, und dann da pumpen, haben - für mich - eine an der waffel)

sorry, aber leute, die denken, dass leute nur ins studio gehen um sich "sinnlos auzupumpen" bzw. deren hobby als schrott oder sinnlos zu bezeichnen, haben für mich einen ander waffel...

bücher lesen...hab ich in den letzten 13 jahren genug, danke. mag sein, dass du dich lieber mit deinen büchern hinter deinem schreibtisch versteckst, aber man muss echt nich die hobbies anderer leute schlecht machen, nur weil es in der gesellschaft nicht so kultiviert und vornehm ist ins studio zu gehen, als sich 3 bücher am tag reinzupressen, um dann festzustellen, dass der tag vorbei is und man ins bett gehen kann...vor allem von einem der seine aga behandelt habe ich etwas mehr tolleranz erwartet, wenn es darum geht, was man(n) für sein aussehen macht.

ich mein ich komm ja auch nicht zu dir und mach dich blöd an, weil du anscheinend nur studien über den IGF-1 spiegel liest, anstatt was "sinnvolleres" (und es gibt echt sinnvolleres als haare!)

echt ein ganz großes von mir für deinen beitrag

Subject: Re: ernährung beim krafttraining

Posted by [reinforcement](#) on Sun, 02 Sep 2007 13:59:00 GMT

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

Alibi schrieb am Son, 02 September 2007 15:11kkoo schrieb am Son, 02 September 2007 03:07wie wärs mit bücher lesen... (sorry, aber leute die ins fitnessstudio gehen, und dann da pumpen, haben - für mich - eine an der waffel)

sorry, aber leute, die denken, dass leute nur ins studio gehen um sich "sinnlos auzupumpen" bzw. deren hobby als schrott oder sinnlos zu bezeichnen, haben für mich einen ander waffel...

bücher lesen...hab ich in den letzten 13 jahren genug, danke. mag sein, dass du dich lieber mit deinen büchern hinter deinem schreibtisch versteckst, aber man muss echt nich die hobbies anderer leute schlecht machen, nur weil es in der gesellschaft nicht so kultiviert und vornehm ist ins studio zu gehen, als sich 3 bücher am tag reinzupressen, um dann festzustellen, dass der tag vorbei is und man ins bett gehen kann...vor allem von einem der seine aga behandelt habe ich etwas mehr tolleranz erwartet, wenn es darum geht, was man(n) für sein aussehen macht.

ich mein ich komm ja auch nicht zu dir und mach dich blöd an, weil du anscheinend nur studien über den IGF-1 spiegel liest, anstatt was "sinnvolleres" (und es gibt echt sinnvolleres als haare!)

echt ein ganz großes von mir für deinen beitrag

quack quack

Subject: Re: ernährung beim krafttraining

Posted by [reinforcement](#) on Sun, 02 Sep 2007 14:03:52 GMT

Alibi schrieb am Son, 19 August 2007 16:41 pilos schrieb am Son, 19 August 2007 16:34

er will doch nicht in einem wettkampf gehen...was soll diese auf und ab bringen..wenn man keinen wettkampf machen will...

muskelaufbau is im prinzip nen ähnlich komplexes thema wie AGA. so einfach mal nen definierten körper aufbauen is nich und nur weil man da gewissenhaft rangeht und schwere gewichte drückt bis zum muskelversagen, wird man noch lang keine kiste mit Oberschenkel, dass man nich mehr in ne jeans passt. selbst für nen durchtrainierten körper muss man schwere gewichte drücken.

http://www.wallpaperbase.com/wallpapers/celebsm/seancassidy/sean_cassidy_1.jpg

das hier is meiner meinung nach die perfektion von definition. und mit bisschen kraftausdauertraining baut man eben keine muskeln auf.

aber eigentlich is das hier das total falsche forum.

- muskelschiede.de
- fitnessschmiede.de

mfg

was hat der eigentlich für knubbel an den fingern?

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [kkoo](#) on Sun, 02 Sep 2007 14:24:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reinforcement schrieb am Son, 02 September 2007 15:59 Alibi schrieb am Son, 02 September 2007 15:11 kkoo schrieb am Son, 02 September 2007 03:07 wie wärs mit bücher lesen... (sorry, aber leute die ins fitnessstudio gehen, und dann da pumpen, haben - für mich - eine an der waffel)

sorry, aber leute, die denken, dass leute nur ins studio gehen um sich "sinnlos auzupumpen" bzw. deren hobby als schrott oder sinnlos zu bezeichnen, haben für mich einen ander waffel...

bücher lesen...hab ich in den letzten 13 jahren genug, danke. mag sein, dass du dich lieber mit deinen büchern hinter deinem schreibtisch versteckst, aber man muss echt nich die hobbies anderer leute schlecht machen, nur weil es in der gesellschaft nicht so kultiviert und vornehm ist ins studio zu gehen, als sich 3 bücher am tag reinzupressen, um dann festzustellen, dass der tag vorbei is und man ins bett gehen kann...vor allem von einem der seine aga behandelt habe ich etwas mehr tolleranz erwartet, wenn es darum geht, was man(n) für sein aussehen macht.

ich mein ich komm ja auch nicht zu dir und mach dich blöd an, weil du anscheinend nur studien über den IGF-1 spiegel liest, anstatt was "sinnvolleres" (und es gibt echt sinnvolleres als haare!)

echt ein ganz großes von mir für deinen beitrag

quack quack

dass ich das pumpen albern finde, heisst ja nicht, dass ich die pumper nicht toleriere: sollen sie doch. ich finde eben andere sachen sinnvoller. und die heute sinnvolleren sachen finde ich vielleicht morgen auch albern, wie ich auch selbst in verschiedenen hinsichten eine an der waffel habe, subjekt und mangelwesen, das ich bin.

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Alibi](#) on Sun, 02 Sep 2007 14:44:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kkoo schrieb am Son, 02 September 2007 16:24

dass ich das pumpen albern finde, heisst ja nicht, dass ich die pumper nicht toleriere: sollen sie doch. ich finde eben andere sachen sinnvoller. und die heute sinnvolleren sachen finde ich vielleicht morgen auch albern, wie ich auch selbst in verschiedenen hinsichten eine an der waffel habe, subjekt und mangelwesen, das ich bin.

jo schwamm drüber. hier im forum sind wir eh alle ein bisschen bluna

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 02 Sep 2007 16:08:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bin kkoo's meinung

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [stef84](#) on Sun, 02 Sep 2007 19:10:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Son, 02 September 2007 15:11kkoo schrieb am Son, 02 September 2007

03:07wie wärs mit bücher lesen... (sorry, aber leute die ins fitnessstudio gehen, und dann da pumpen, haben - für mich - eine an der waffel)

sorry, aber leute, die denken, dass leute nur ins studio gehen um sich "sinnlos auzupumpen" bzw. deren hobby als schrott oder sinnlos zu bezeichnen, haben für mich einen ander waffel...

bücher lesen...hab ich in den letzten 13 jahren genug, danke. mag sein, dass du dich lieber mit deinen büchern hinter deinem schreibtisch versteckst, aber man muss echt nich die hobbies anderer leute schlecht machen, nur weil es in der gesellschaft nicht so kultiviert und vornehm ist ins studio zu gehen, als sich 3 bücher am tag reinzupressen, um dann festzustellen, dass der tag vorbei is und man ins bett gehen kann...vor allem von einem der seine aga behandelt habe ich etwas mehr tolleranz erwartet, wenn es darum geht, was man(n) für sein aussehen macht.

ich mein ich komm ja auch nicht zu dir und mach dich blöd an, weil du anscheinend nur studien über den IGF-1 spiegel liest, anstatt was "sinnvolleres" (und es gibt echt sinnvolleres als haare!)

echt ein ganz großes von mir für deinen beitrag

Krafttraining ist nebenbei sehr gesund! Sport hält jung, gesund und lässt einen nebenbei noch gut aussehen! Warum sollen solche Leute einen an der Waffel haben? Leute wie du, denken wohl bei Fitnesscentern ausschleißlich an muskelbepakte Anabolikaschränke mit einem Hohlraum im Kopf. Das ist ein sehr beschränktes Denken.

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [kkoo](#) on Sun, 02 Sep 2007 20:49:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stef84 schrieb am Son, 02 September 2007 21:10

Krafttraining ist nebenbei sehr gesund! Sport hält jung, gesund und lässt einen nebenbei noch gut aussehen! Warum sollen solche Leute einen an der Waffel haben? Leute wie du, denken wohl bei Fitnesscentern ausschleißlich an muskelbepakte Anabolikaschränke mit einem Hohlraum im Kopf. Das ist ein sehr beschränktes Denken.

so oft, wie hier das thema krafttraining aufkommt... da zweifel ich. - und ist mehr massenmedial aufgepeitschter körperkult dabei als fundiertes gesundheitsdenken: ich denke (subjekt, das ich bin): wenn schon, dass es viel besser ist, in der natur oder in spielsportarten was zu machen.

Subject: Re: ernährung beim krafttraining
Posted by [mrmetal](#) on Sun, 02 Sep 2007 22:24:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man kann es ja damit ergänzen.

Subject: Re: ernährung beim krafttraining

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 03 Sep 2007 23:02:11 GMT

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

kkoo schrieb am Son, 02 September 2007 22:49stef84 schrieb am Son, 02 September 2007 21:10

Krafttraining ist nebenbei sehr gesund! Sport hält jung, gesund und lässt einen nebenbei nicht gut aussehen! Warum sollen solche Leute einen an der Waffel haben?

Leute wie du, denken wohl bei Fitnesscentern ausschließlich an muskelbepakte

Anabolikaschränke mit einem Hohlraum im Kopf. Das ist ein sehr beschränktes Denken.

so oft, wie hier das thema krafttraining aufkommt... da zweifel ich. - und ist mehr massenmedial aufgepeitschter körperkult dabei als fundiertes gesundheitsdenken: ich denke (subjekt, das ich bin): wenn schon, dass es viel besser ist, in der natur oder in spielsportarten was zu machen.

Amen
