

---

Subject: Problemzonen

Posted by [Robertcgn34](#) on Sat, 08 Oct 2005 13:32:07 GMT

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

---

Hallo, liebe Leidengenossinnen und Genossen!

Vor 8 Jahren hab ich 110 Pfund abgenommen, da war ich 26.

Schön, bravo, werden viele sagen. Nur ein Problem: als Mann find ich es nicht wirklich toll, noch relativ ausgeprägte Speckpölsterchen im Brustbereich zu haben. Hilft da hanteln? Verwandelt sich dann alles in "kernige" Muskeln? Ich glaub's nicht wirklich. Habt ihr Ahnung? (ach so, habe mit 76 Kg/176 seitdem Normalgewicht)

---

---

Subject: Re: Problemzonen

Posted by [OSSO](#) on Mon, 10 Oct 2005 22:55:07 GMT

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

---

Zitat:Hilft da hanteln? Verwandelt sich dann alles in "kernige" Muskeln?

Na ganz so läuft das nicht. Natürlich bringt hanteln was, wenn du Muskeln aufbaust sieht das erstmal besser auf. Aber Speckringe kriegst du halt nur duch abnehmen weg. Aber wenn du seit 8 Jahren NOormalgewicht hast ist das ja ersatmal ne tolle Leistung. Wenn du duch Hantel deinen Energieumsatz nur ein bischen steigert verschwindet sicher auch noch das ein oder ander Fettpolster

Osso

---