

---

Subject: Nicky's Sporttagebuch 2020

Posted by [nicky-70](#) on Tue, 14 Jan 2020 13:27:29 GMT

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

---

06.01.2020.....20 Minuten EMS

13.01.2020.....20 Minuten EMS

---

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020

Posted by [Keglerin](#) on Wed, 15 Jan 2020 09:39:11 GMT

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

---

Prima. Weiter so. Ich bin am Montag 25 Minuten Fahrrad gefahren und heute sind zwei Runden im Zirkel geplant.

---

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020

Posted by [nicky-70](#) on Thu, 16 Jan 2020 07:57:35 GMT

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

---

15.01.2020.....47 Minuten walken, 4,58km

---

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020

Posted by [nicky-70](#) on Mon, 20 Jan 2020 14:13:37 GMT

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

---

20.01.20.....20 Minuten EMS-Training

---

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020

Posted by [nicky-70](#) on Thu, 23 Jan 2020 14:10:29 GMT

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

---

23.01.2020.....3,8km walken.....40 Minuten

---

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020

Posted by [nicky-70](#) on Mon, 27 Jan 2020 14:17:20 GMT

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

---

27.01.2020.....20 Minuten EMS

---

---

Subject: Aw: Nicky´s Sporttagebuch 2020  
Posted by [nicky-70](#) on Fri, 31 Jan 2020 07:20:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

29.01.2020.....4,3km walken.....45 Minuten

---

Subject: Aw: Nicky´s Sporttagebuch 2020  
Posted by [nicky-70](#) on Tue, 04 Feb 2020 09:36:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

03.02.2020.....20 Minuten EMS

---

Subject: Aw: Nicky´s Sporttagebuch 2020  
Posted by [Keglerin](#) on Tue, 04 Feb 2020 20:21:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Studio?

---

Subject: Aw: Nicky´s Sporttagebuch 2020  
Posted by [nicky-70](#) on Thu, 06 Feb 2020 10:42:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

EMS-Training mehr bringt als normales Training im Studio?  
Auf jeden Fall...einfach deshalb, weil ich jede Woche hin gehe, was im Studio nicht der FALL war :d

Das reine Krafttraining im Studio hat mir jetzt nicht soo viel Spaß gemacht. Auch das Warten auf frei werden der Geräte ist nicht so meins. Und die Zeit, die dabei drauf geht auch nicht. Im Studio war ich mindestens ne Stunde, wenn nicht länger, mit aufwärmen und cooldown. EMS dauert ca. 20 Minuten und gut ist. Bringen tut es mir auf jeden FALL was, mein Körper fängt an, sich zu definieren. Muskeln werden erkennbar, die Orangenhaut an den Oberschenkeln war noch nie so gut trainiert wie jetzt :d und ich hab Spaß dran.

---

Subject: Aw: Nicky´s Sporttagebuch 2020  
Posted by [nicky-70](#) on Thu, 06 Feb 2020 10:43:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

05.02.2020.....4,5km walken.....44 Minuten

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020  
Posted by [OSSO](#) on Thu, 06 Feb 2020 11:23:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Auf jeden Fall...einfach deshalb, weil ich jede Woche hin gehe, was im Studio nicht der Fall war  
Entspricht ziemlich genau der Studienlage. EMS bringt was, ist aber nicht so effektiv wie konventionelles Krafttraining. Wird ja auch im Leistungssport nach Verletzungen eingesetzt, wenn Krafttraining noch nicht möglich ist.  
Es ist also eher eine alternative zu Nix tun als eine Alternative zum Krafttraining

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020  
Posted by [Keglerin](#) on Thu, 06 Feb 2020 13:03:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Nicky, danke für die Antworten von dir und auch von Osso. Hm, ich frage mal bei uns im Studio nach. Ich gehe ja mindestens einmal, meistens 2 mal die Woche zum Training. Meistens 2 Runden im Zirkel. Aber Ich habe nicht das Gefühl, dass ich definierter und schlanker aussehe. Es fühlt sich zwar fester an als früher, aber gewichtsmäßig tut sich nicht wirklich viel.

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020  
Posted by [nicky-70](#) on Thu, 06 Feb 2020 14:03:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Keglerin schrieb am Do, 06 Februar 2020 14:03 Es fühlt sich zwar fester an als früher, aber gewichtsmäßig tut sich nicht wirklich viel.  
Das kann auch durchaus sein. Wenn du Krafttraining machst und es sich besser anfühlt, kommt die Optik auch i-wann hinterher. Wir sehen uns ja immer sehr kritisch und da kann uns das schon mal durchgehen, dass sich doch was verändert. Kommt ja auch auf den Zeitraum an.  
Frag aber gern mal in deinem Studio nach. Aber lass dir nicht erzählen, dass du nicht abnimmst oder sogar zunehmen könntest, weil Muskeln schwerer sind als Fett. Das ist nämlich Blödsinn. Muskeln nehmen mehr Platz in Anspruch, daher kommt dann dieser "blöde" Spruch. Bis sich das aber gewichtstechnisch i-wie bemerkbar machen würde, müssten wir Frauen täglich Stunden hartes Krafttraining absolvieren.  
Das Krafttraining, das wir so machen, dient fast nur zum Erhalt der Muskulatur, die da ist und zur Straffung des Gewebes. Grad während einer Abnahme. Das erste, was der Körper nämlich abgibt, ist Wasser, dann Muskeln und zum Schluss geht's leider erst ans Fett.  
Blöd, dass das bei ner Zunahme nicht so läuft, da kommt als erstes das Fett :lol:

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020  
Posted by [OSSO](#) on Thu, 06 Feb 2020 18:00:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ganz so schlimm ist das nicht. Gab grad ne Studie die gezeigt hat das Frauen genauso gut

---

Muskeln und Kraft aufbauen wie Männer. Die Reaktion aufs Training ist praktisch identisch. Aber Frauen haben eine absolut niedrigere Ausgangsbasis. Und auch für Männer ist es nicht einfach, drogenfrei, signifikant Muskeln aufzubauen, schon gar nicht in fortgeschrittenen Alter. Stundenlanges Training bedarf es allerdings nicht. Viel hilft viel, gilt nicht fürs Krafttraining. Gibt auch da interessante Studien zu, die zeigen das man mit zu großem mehr kaputt macht, als man aufbauen kann.

Was allerdings wichtig ist, das die Intensität stimmt. Der Muskel muss ausgelastet werden. Praktisch heisst das man muss in etwas so trainieren das am Ende nicht mehr als 2-3 Wiederholungen möglichst sind. Und das ist, je nach Übung, am Ende auch unangenehm. Und auch da gibt es Studien, die zeigen das die in Fice in der regel zu lasch trainiert wird. Es wird vermutet, das die Menschen nicht in der Lage sind ihren Auslastung korrekt einzuschätzen. Davon abgesehen unterscheidet sich Training zum Aufbau oder Erhalt der Muskulatur nicht grundsätzlich. in beiden fällen soll die muskuläre Proteinsynthese stimuliert werden. Lediglich der Umfang des Trainings ist verschieden

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020  
Posted by [nicky-70](#) on Fri, 14 Feb 2020 08:36:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Montag, 10.02.2020.....20 Minuten EMS

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020  
Posted by [nicky-70](#) on Mon, 17 Feb 2020 11:54:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

17.02.2020.....20 Minuten EMS

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020  
Posted by [nicky-70](#) on Fri, 21 Feb 2020 14:40:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

19.02.2020.....3,85km walken.....40 Minuten

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020  
Posted by [nicky-70](#) on Fri, 21 Feb 2020 14:41:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

21.02.2020.....3,85km walken.....39 Minuten

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020

Posted by [Keglerin](#) on Sat, 22 Feb 2020 12:22:56 GMT

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

---

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020

Posted by [nicky-70](#) on Mon, 24 Feb 2020 08:40:06 GMT

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

---

Ja, ich war alleine, hatte Musik auf den Ohren und hab mich nicht unterhalten. Und dieses Mal haben die Waden nicht dicht gemacht, so wie am Mittwoch.

---

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020

Posted by [nicky-70](#) on Thu, 27 Feb 2020 07:48:25 GMT

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

---

22.02.2020.....20 Minuten EMS

---

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020

Posted by [nicky-70](#) on Thu, 27 Feb 2020 07:49:01 GMT

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

---

26.02.2020.....3,92km Walking/Jogging.....41 Minuten

---

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020

Posted by [nicky-70](#) on Tue, 03 Mar 2020 07:48:45 GMT

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

---

02.03.2020.....20 Min. EMS

---

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020

Posted by [nicky-70](#) on Wed, 11 Mar 2020 08:27:54 GMT

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

---

09.03.2020.....20 Minuten EMS

---

---

Subject: Aw: Nicky's Sporttagebuch 2020

Posted by [nicky-70](#) on Mon, 16 Mar 2020 14:02:33 GMT

---

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

---

14.03.2020.....24km Wandern (Aufstieg:543 m , Abstieg: 916 m)7 St. 15 Min.

---

---

Subject: Aw: Nicky´s Sporttagebuch 2020  
Posted by [nicky-70](#) on Mon, 16 Mar 2020 14:03:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

16.03.2020.....20 Min. EMS

---