

Quarantäne-Sport

Beitrag von „Lindbergh“ vom 22. November 2020 22:22

Zitat von s3g4

ich mag Sascha Huber ganz gerne und mache im Moment seine Home workouts (leider nur unregelmäßig).

<https://www.youtube.com/c/SaschaHuber>

Sascha Huber ist ein sehr sympathischer Kerl, aber leider auch ein bisschen ein Poser. Bei seinen Videos erhält man den Eindruck, dass man nur durch diese Homeworkouts mit Bodyweight so eine Figur erreichen könne. Die Wahrheit ist, dass er durch klassisches Geräte- und Hanteltraining diese Figur erreichte und mit dem Bodyweighttraining eher diese hält. Als Anfänger kann man vlt. damit Fortschritte erzielen und als Fortgeschrittenen seine Ausdauer trainieren, aber Muskelzuwachs kann man damit nicht groß erwarten.

Von der Methodik her fand ich noch Fraser Wilson ganz gut, aber auch da muss man alles realistisch einschätzen, was Ergebnisse angeht.

Ich mache derzeit nur wenig und auch eher provisorisch, da ich von den Resultaten aus dem 1. Lockdown in Bezug auf Aufwand vs. Ertrag sehr ernüchtert war. An Cardio laufe ich gerne mal in der Nähe eine halbe Stunde, aber das eher um frische Luft zu tanken 😊. Was an Homeworkout-Übungen einigermaßen taugt, sind Squats mit einem Wasserkasten, Hip Thrusts mit einem Wasserkasten und Schulterdrücken mit 4-5 Flaschen. Beim Rest (Bizeps, Trizeps, Waden, Brust, Rücken) mag ich Home-Alternativen nicht und muss dann einfach damit leben, dass es erst wieder weitergeht, sobald der Lockdown herum ist.