

Essen per Lieferando, etc. In die Schule liefern lassen?

Beitrag von „Kiggle“ vom 21. Januar 2021 14:51

Zitat von Lindbergh

Kettlebells finde ich persönlich sehr unhandlich, aber freut mich für diejenigen, die damit zurechtkommen.

Unhandlicher als ein Kasten Wasser? Also ich kann die besser greifen.

Kniebeugen (Goblet Squats) und Kreuzheben sind damit definitiv gut machbar. Ebenso Rudern.

Alles andere - da sind Kurzhanteln besser.

Für dynamische Übungen im Sinne der gesundheitsfördernden Beweglichkeit gerade im Rücken, habe ich noch Body Tubes und Terabänder.