

NRW ab Februar wieder mit Präsenzunterricht!?

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 24. Mai 2021 11:54

Zitat von O. Meier

Fitnessstudio habe ich noch nie verstanden. Was genau kann ich denn für Übungen machen, für die ich nicht zu Hause auch eine Alternative habe.

Beispielsweise Beintraining mit schweren Gewichten, schwere Kurzhanteln, Kabelzug, generell eine gute Auswahl an Hanteln und Geräten (z.B. Kurzhanteln, die man umständlich neu beladen muss sind keine reale Alternative). Ich habe monatelang zuhause trainiert, das Equipment war teuer genug, aber sonderlich praktisch ist es nicht.

Ich wohne zum Glück nicht weit von einer von Mcfit betriebenen Outdoor-Fläche, da lasse ich mich lieber vollregnen als weiter zuhause zu trainieren.

Ich weiß, dass du Fan des Hometraining bist, es gibt aber gute Gründe lieber im Studio zu trainieren.