

Sport zu Hause - was ist denn das für ein cooles Gerät?

Beitrag von „Lindbergh“ vom 30. Juni 2021 17:05

Bei den Hanteln sehe ich das Problem, dass man für unterschiedliche zu trainierende Muskelpartien unterschiedliche Gewichte bräuchte und bei Verbesserung der Kraft, was ja das Ziel von Krafttraining sein sollte, wieder Hanteln mit höherem Gewicht notwendig werden.