

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

**Beitrag von „goeba“ vom 30. Juni 2021 20:05**

@samu : Meine Frau und ich haben auch eine Weile gemeinsam Rückenübungen auf der Matte gemacht, meine Frau hat auch erhebliche Pilates-Erfahrung. Unsere Beobachtung war, dass das für die Dauer der Übungen und kurz danach was gebracht hat, richtiges Krafttraining (also mit Gewichten) aber dauerhafter was bringt. Wenn du da allerdings schon vorgeschädigt bist, würde ich erst mal zur Krankengymnastik (das ist letztlich auch Krafttraining, das Buch, das ich empfohlen habe, hat ein hier ansässiger sehr beliebter Physiotherapeut geschrieben) gehen und dann schauen, ob ich die Übungen zu Hause weitermachen kann.