

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

Beitrag von „O. Meier“ vom 25. Juli 2021 13:59

Zitat von Lindbergh

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.

Hm, klingt ein Bisschen danach, als ob man nach Gründen sucht, schon gar nicht anzufangen.

Ich mach doch lieber 'ne Übung mit weniger Gewicht, als dass ich sie gar nicht mache. Neben festen Hanteln gibt es welche mit Wechselscheiben. Braucht man aber auch nicht. Kuck dich doch mal um, was so rumliegt. Ein Stein, ein Sandsack, 'ne Wasserflasche, ein dicker Hammer, eine Tasche mit irgendetwas drin.

Man braucht aber keine externen Gewichte, das Körpergewicht reicht. Man ja mal schauen, wie man sich bewegen kann. Als Idee:

<https://m.youtube.com/watch?v=vv2d1vcz9PA>

Wie man sieht, geht's mit wenig Ausrüstung, man kann sogar an der Kleidung sparen.