

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

Beitrag von „Tommi“ vom 25. Juli 2021 18:40

[Zitat von samu](#)

Ich brauche v. a. was für den Nacken/ganzen Rücken und will wieder ein bisschen abnehmen. Das Riesensmartphone lege ich mir sicher nicht zu, das wird nach 3 Wochen rumstehen, wie alles, was man sich sonst so holt. Ansprechend finde ich es trotzdem...

Ich hab inzwischen ein Repertoire an Pilates- und Rückenkursübungen, die man ohne alles auf der Matte machen kann. Aber ins Schwitzen komme ich auch nicht direkt. Und ich hab aller Nas lang was mit den Knien, den Bandscheiben, der Hüfte... Die Ärzte sagen "machen se halt Sport" und am nächsten Tag hab ich wieder Hexenschuss. Es ist zum Davonlaufen 😞

Das effektivste Abnehmsportprogramm ist Kraftsport. Je mehr Muskeln, desto höher dein Grundumsatz und umso schneller nimmt man auch ab. Zusätzlich formen Muskeln den Körper und deine Haltung wird verbessert.