

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

**Beitrag von „Tommi“ vom 25. Juli 2021 18:44**

## 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.

Kommt aufs Ziel an. Ich bin Gewichtheber und kann zuhause nicht trainieren, da der Boden dafür nicht ausgelegt ist. Das Gewicht wird ja beim Reißen und Stoßen am Ende fallen gelassen. Mit geringen Gewicht und guten Matten geht es noch. Ab einem gewissen Level sollte der Untergrund härter sein. Das haben wir nur in unserer Halle.

Um Kraft zu verbessern musst du übrigens zunehmen. Abnehmen und kräftiger werden geht nicht zusammen