

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

Beitrag von „O. Meier“ vom 26. Juli 2021 11:53

Zitat von Tommi

Das effektivste Abnehmssportprogramm ist Kraftsport. Je mehr Muskeln, desto höher dein Grundumsatz und umso schneller nimmt man auch ab.

Zitat von Tommi

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

Hm. Was denn nun?

Zitat von Tommi

Zusätzlich Formen Muskeln den Körper und deine Haltung wird verbessert.

Jein. Gerade bei isolierten Übungen fängt man sich schnell mal muskuläre Disbalancen ein. Dann geht der Ärger los.

Zitat von Tommi

Das Gewicht wird ja beim Reißen und Stoßen am Ende fallen gelassen.

Nicht sehr ästhetisch. Wie wäre es mit balistischen Übungen? Schnell hoch, langsam 'runter?