

# 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 Abnehmsportprogramm 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?