

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

**Beitrag von „Tommi“ vom 26. Juli 2021 16:31**

## Zitat von O. Meier

Hm. Was denn nun?

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

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

Ist dir der Zusammenhang zwischen höherem Muskelanteil und Grundumsatz nicht klar? Ich muss deutlich mehr Kalorien zu mir nehmen, um alleine mein Gewicht zu halten, als ein untrainierter Gleichgewichtiger.

Wenn ich also abnehmen möchte, sieht meine Diät so aus wie bei normalen Menschen eine vollwertige Kost.

Und wenn ich abnehmen möchte, muss man ins Defizit. Dann werde ich aber nicht kräftiger. Möchte ich stärker werden, muss ich wieder zunehmen.

Was an Reißen und Stoßen isolierte Übungen sein sollen verstehe ich jetzt nicht. Es enthält alle wichtigen Grundbewegungen, die man braucht.

Deinen Tip am Ende kapiere ich jetzt nicht. Machst du Gewichtheben? Kannst ja gerne probieren 100kg über dem Kopf wieder langsam runter zu nehmen