

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

**Beitrag von „Tommi“ vom 26. Juli 2021 19:12**

## Zitat von O. Meier

Nee, reizt mich auch nicht. Zu wenig Bewegungsvariationen.

100 kg schaffe ich nicht. Das muss ich nicht versuchen. Da finge ich wohl mit weniger Gewicht an.

Um das etwas genauer auszuführen: Eine schwere Sache über den Kopf zu heben, ist eine relevante Herausforderung. Mit der richtigen Technik den Wirkungsgrad zu erhöhen, macht die Sache noch etwas interessanter. Und selbst, wenn ich gelegentlich tue, käme ich nie auf die Idee, mich zu den Gewichthebern zu zählen. Insbesondere käme ich nie auf die Idee, etwas hochzuheben, von dem ich vorher weiß, dass ich es nicht wieder sauber abgesetzt bekomme. Das Konzept verstehe ich einfach nicht.

Musste ja nicht verstehen. Ist aber auch olympische Disziplin. Mir macht's Spaß. Die Technik ist übrigens entscheidend, damit du möglichst effizient das Gewicht nach oben bekommst. Runter geht halt dann nur noch auf die schnelle Art.