

# **(Zuviel) Zucker, Reglementierung von Lebensmitteln und co**

**Beitrag von „Kiggie“ vom 27. Juli 2021 12:10**

## [Zitat von Antimon](#)

Damit kann ein Leistungssportler oder auch schon ambitionierter Breitensportler nicht mehr viel anfangen, vor allem wenn seine Sportart einfach von Material abhängig ist. Wenn einer Gewichtheber ist und die Halle hat monatelang zu, dann büsst er unweigerlich an Leistung ein. Dass das frustriert, ist nachvollziehbar.

Nachvollziehbar. Aber es gibt auch noch was dazwischen.

Ich behaupte aber mal dass Gewichtheber / Leistungssportler durchaus auch Connections haben und mehr Equipment im Umkreis.

Wenn ich 1 Jahr nichts für meine Beweglichkeit mache, dann wird es nichts mit Kniebeugen und Kreuzheben beim Wiedereinstieg. Wenn ich regelmäßig Goblet Squats mit ner Kugelhantel oder Wasserflasche mache, ist zumindest meine Beweglichkeit da. Und nur das sagte ich zum Thema functional Training.

Ich habe gestern mein Kreuzheben auch nur mit 30kg+Stange gemacht nach der langen Pause, aber Bewegungsablauf passte gut, durch das funktionale Training zu Hause.