

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

**Beitrag von „Kiggle“ vom 28. Juli 2021 15:56**

## Zitat von Tommi

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.

Das wird im Übrigen ziemlich überschätzt. Ist nicht so als könnte man 100erte Kcal mehr verputzen.

## Zitat von Tommi

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.

Als Anfänger kann man durchaus noch Beides. Aber ja, irgendwann ist der Punkt erreicht, wo Feierabend ist.

Aber es gilt - so oder so - Abs are made in the kitchen 