

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

Beitrag von „Tommi“ vom 28. Juli 2021 21:15

Zitat von Kiggle

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

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 😊

Bauchmuskelzeit ist bei mir vorbei 😊.

100erte Kalorien nicht. Bin ja kein Bodybuilder. Ich muss ja in meiner Gewichtsklasse bleiben. Bin auch kein Profisportler. Aber allein der Kraftsport sorgt für so einen hohen Kalorienverbrauch. Vorausgesetzt man bewegt viel Gewicht.