

Fitnessstudio in der Freizeit

Beitrag von „Theatralica“ vom 24. Mai 2022 15:03

Zitat von Xandir83

Mein Ziel ist es, Körperfett zu verlieren. Das geht am besten mit Ausdauersport (Laufen, Crosstrainer, Fahrrad etc.) Klar, das kann man auch draußen machen, aber auch dafür fehlt ja die Motivation. Und zusätzlich Muskelaufbau, denn das sieht nicht nur gut aus, sondern verbrennt zusätzlich Kalorien, weil man dadurch einen erhöhten Energiebedarf hat. Und nein, ich will nicht wie ein Bodybuilder aussehen. Nur um den Bauch herum etwas weniger und allgemein definierter. Dick bin ich ja nicht.

Und bin in den letzten zwei Wochen tatsächlich etwas regelmäßiger gegangen. Anfang der Woche mit kurzer Pause zu Hause, dann mit nem Termin bei einem Trainer. Dann Donnerstag oder Freitag direkt nach der Schule zum Auspowern und Sauna. Und am Sonntag morgens.

Danke für deine Rückmeldung! Beim Thema Körperfettverlust bist du beim Ausdauersport sicherlich gut aufgehoben, das stimmt. Um die Ernährung kümmerst du dich ja schon, das ist prima 🍷

Ich möchte dennoch ein paar Alternativen zu den von dir erwähnten Sportaktivitäten nennen - wenn du sie kennst, kannst du das Ganze einfach ignorieren 😊 Mir kommt Folgendes in den Sinn vor: Schwimmen, Bouldern/Klettern, Inline-Skates, Badminton, Tennis, Kampfsport, Pilates/Hot Yoga/HIIT, Ballsportarten usw. Viele der Sportarten sind zwar nicht primär auf Ausdauer ausgelegt, verlangen dem Körper aber dennoch einiges ab. Vielleicht findest du ja etwas davon spannender als das Fitness-Studio.