

Frage/ Antwortspiel

Beitrag von „Quittengelee“ vom 24. Mai 2024 18:04

Zitat von MSBayern

Im "Alter" wird es mit dem Gewichtuntenhalten oder -runterdrücken ohne Kraftsport immer schwieriger. Beinhaltet "Sport machen" für Dich Kraftsport?

Tatsächlich ja, aber vielleicht erwarte ich zu schnell Ergebnisse. Oooder die schweren Muskeln lassen das Gewicht unverändert erscheinen 😊