

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

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 29. Juni 2021 14:19

Ich finde den Sportthread nicht mehr. Deswegen ein neuer... Gerade gesehen und für nett befunden. Wenn auch sicher ziemlich unnötig 😊

https://de.vaha.com/produkt/?utm_s...o4O3on9fglJmsAQ

Beitrag von „Bolzbold“ vom 29. Juni 2021 14:44

Über 2.000 Euro für einen digitalen Spiegel?

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 29. Juni 2021 15:30

Auf jeden! 🥳 Nur bewegen muss man sich halt immer noch selbst 😊

Beitrag von „Conni“ vom 29. Juni 2021 18:45

Es sieht auch sicher nicht so elegant aus bei mir. Schonmal ein Schaf Liegestütze machen sehen?

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 29. Juni 2021 19:16

Schäffchen, du warst doch sportlich, wenn ich recht erinnere? Ich hatte ja nicht nur Lockdown, sondern auch noch Rauchstopp und naja, irgendwas muss passieren. Aber ein Spiegel für Tausende Euro allein hilft vermutlich auch nicht...

Beitrag von „Conni“ vom 29. Juni 2021 20:09

[Zitat von samu](#)

Schäffchen, du warst doch sportlich,

Also ich mache Sport. Ich bin aber superunsportlich und zu dick. Liegestütze schaffe ich nicht.

Rauchstopp ist super, bleibt dabei! Meine Mutter hat das im ersten Anlauf geschafft und ist seit über 30 Jahren Nichtraucherin.

Beitrag von „Lindbergh“ vom 29. Juni 2021 20:15

Fitnessstudio kommt für dich nicht infrage, @samu? Die bieten ja auch meist Kurse an, falls das etwas für dich ist. Zuhause und Sport - das habe ich im Lockdown notgedrungen versucht, aber schnell wieder aufgegeben, da ich zuhause für sowas null Motivation aufbringen kann.

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 29. Juni 2021 20:38

Ja, mach ich auch immer mal wieder, hier war aber eine Pandemie, da hatte kein Studio offen.

Beitrag von „chilipaprika“ vom 29. Juni 2021 20:57

oh samu, nee, du Arme, in welcher Ecke wohnst du denn? Bei uns in Deutschland gab es ja kaum eine Pandemie und sowieso ist sie jetzt eh vorbei.

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 29. Juni 2021 21:05

Zitat von chilipaprika

oh samu, nee, du Arme, in welcher Ecke wohnst du denn? Bei uns in Deutschland gab es ja kaum eine Pandemie und sowieso ist sie jetzt eh vorbei.

Ganz weit im Osten wohne ich. Echt, habt ihr nichts von einem neuen Virus mitbekommen? Vielleicht haben die Systemhurenmainstreammedien nicht davon berichtet 🤔

Beitrag von „chilipaprika“ vom 29. Juni 2021 21:08

oder vielleicht interessiert es uns nicht, weil es nicht bei uns ist? Wer weiß ... 🤔

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 29. Juni 2021 21:35

Oder ihr seid gechipt worden und habt alles vergessen? 🤖

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 29. Juni 2021 22:00

<Mod-Modus>

Samu, würdest du bitte aufhören, hier Fakenews von irgendeinem "Virus" zu verbreiten? Es gab keinen Virus und es wird auch niemals einen Virus geben, solange ich hier moderiere.

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 29. Juni 2021 22:01

Nachtrag: ich überlege gerade krampfhaft, ob ich einen "Ironie-Tag" brauche. 😊

Beitrag von „MarieJ“ vom 29. Juni 2021 23:09

„Virus“! Er hat „Virus“ gesagt. Steinigt ihn!

Beitrag von „Conni“ vom 29. Juni 2021 23:29

[Zitat von MarieJ](#)

„Virus“! Er hat „Virus“ gesagt. Steinigt ihn!

Bist du auch in der Pandemischen Volksfront?

Jeder nur 2 Impfungen bitte - und hier entlang!

Beitrag von „MarieJ“ vom 29. Juni 2021 23:41

Ich bin doch nicht in der PFF, sondern in der FFP!

Beitrag von „Conni“ vom 29. Juni 2021 23:43

Puh, Glück gehabt!

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 30. Juni 2021 07:20

[Zitat von MarieJ](#)

Ich bin doch nicht in der PFF, sondern in der FFP!

Die Volksfront von Pandemia?

Beitrag von „MarieJ“ vom 30. Juni 2021 08:04

@samu Richtig!

Beitrag von „fossi74“ vom 30. Juni 2021 08:17

[Zitat von kleiner gruener frosch](#)

Nachtrag: ich überlege gerade krampfhaft, ob ich einen "Ironie-Tag" brauche. 😊

Ich empfehle dafür aus Gründen der Psychohygiene den Montag. Es geht aber auch jeder andere. Man kann auch die ganze Woche nutzen!

Beitrag von „O. Meier“ vom 30. Juni 2021 12:10

2000 Mücken? Dafür kriegt man ein anständiges Fahrrad und ein paar Wanderschuhe. Damit kann man sich fit machen, wenn man das möchte.

Das Gerät ist letztendlich nur so gut, wie die Übungen, die man damit macht. Kann ich hier nicht beurteilen , weil ich mich schon gar nicht damit beschäftigen werde. Ich halte aber diesen technischen Schnickschnack für genau so wenig sinnvoll, wie ein Peloton-Bike oder ähnlicher Driss. Spaß an Bewegung ist nicht digital und den gibt es auch nicht digital zu kaufen.

Beitrag von „fossi74“ vom 30. Juni 2021 12:12

[Zitat von O. Meier](#)

Spaß an Bewegung ist nicht digital und den gibt es auch nicht digital zu kaufen

Leider auch nicht analog.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 30. Juni 2021 13:03

Hast du eine Nintendo Switch?

<https://youtu.be/AJK5JxB-Tfo>

oder bekannter:

https://youtu.be/maD9a_MZbj4

Beitrag von „Lindbergh“ vom 30. Juni 2021 13:37

Für das letztere machte Rebecca Mir mal Werbung. Ich hatte mal Zumba für die Wii. Fand ich damals ganz nett, aber kann natürlich nicht mit einem Zumbakurs mit anderen Leuten live mithalten 😊 .

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 30. Juni 2021 14:00

[Zitat von state_of Trance](#)

Hast du eine Nintendo Switch?

Nein, eine PS3... Vielleicht gibt's for die auch sowas? Danke jedenfalls für den Tip, das ist bestimmt witzig 😊

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 30. Juni 2021 14:03

[Zitat von Lindbergh](#)

Für das letztere machte Rebecca Mir mal Werbung. Ich hatte mal Zumba für die Wii. Fand ich damals ganz nett, aber kann natürlich nicht mit einem Zumbakurs mit anderen Leuten live mithalten 😊 .

Ich hab mal gewagt, meine Zumbakursleiterin auf ihre Schwangerschaft anzusprechen und meine Freude darüber auszudrücken. Daraufhin schnauzte sie mich an, dass das ihr Privatkram sei und mich das einen Scheiß angehe. Also nee, mit Menschen in einem Raum aufhalten ist nicht per se besser, als ohne sie etwas zu tun.

Beitrag von „Lindbergh“ vom 30. Juni 2021 14:13

Da scheint bei der Kursleiterin im sozialen Bereich einiges im Argen zu liegen. Keiner muss sein ganzes Privatleben gegenüber Dritten offen legen, aber dann kann man das auch auf eine höfliche Art und Weise kommunizieren. Bei dieser Kursleiterin würde ich wohl erst einmal fragen, ob ihre Chefin zu sprechen sei.

Beitrag von „JoyfulJay“ vom 30. Juni 2021 14:29

[Zitat von state_of Trance](#)

Hast du eine Nintendo Switch?

https://youtu.be/maD9a_MZbj4

Ich habe das Ringfit Adventure für meine Switch gekauft und das hat mich ziemlich gut durch die Wintermonate gebracht. Normalerweise bin ich extrem viel und gerne mit dem Rad unterwegs, das war aber bei Glatteis dann aber eher schwierig. Mit joggen kann ich schon immer eher weniger anfangen und reine Workouts zuhause finde ich persönlich auch eher langweilig. In diesem Spiel ist das aber mit der Storyline des Spieles verknüpft, man kämpft mit sportlichen Übungen gegen die Monster und joggt um sich fortzubewegen etc. - das hat meine Gaming-Ader dann ganz gut abgeholt und macht nach wie vor Spaß. 🤔👍

Viele Grüße, JoyfullJay

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 30. Juni 2021 14:40

Ich habe nicht Ring Fit Adventure, aber tatsächlich das Fitness Boxing 2. Das ist mehr Cardio-Training und das finde ich sonst so furchtbar, da brauche ich die Gamification. Man könnte sicherlich auch Schattenboxen mit Youtube Videos machen, aber da fehlt mir das direkt Feedback. Alleine die Soundeffekte bei jedem Schlag 😄

Beitrag von „JoyfullJay“ vom 30. Juni 2021 14:47

[Zitat von state_of_Trance](#)

Ich habe nicht Ring Fit Adventure, aber tatsächlich das Fitness Boxing 2. Das ist mehr Cardio-Training und das finde ich sonst so furchtbar, da brauche ich die Gamification. Man könnte sicherlich auch Schattenboxen mit Youtube Videos machen, aber da fehlt mir das direkt Feedback. Alleine die Soundeffekte bei jedem Schlag 😄

Genial, so etwas habe ich noch gesucht für die Switch! Danke für die Empfehlung! 🤔👍

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 30. Juni 2021 14:50

Eh, der Trailer ist doch mit in dem Post, den du geliket und zitiert hast 😂 Aber gerne 😊

Gibt übrigens im eshop Demos zu beiden Teilen (Teil 2 ist besser), da kannst du es ein wenig testen.

Beitrag von „goeba“ vom 30. Juni 2021 16:54

Wenn es etwas billiger sein darf (bitte nicht vom Cover auf das Buch schließen, das ist ziemlich gut):

https://www.amazon.de/Kurzhantertraining-Effektives-kosteng%C3%BCnstiges-Muskelzuwachs-trainieren/dp/3767912597/ref=sr_1_1?_mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&tag=lf-21 [Anzeige]

und zweimal

<https://www.sport-tiedje.de/taurus-kurzhanter-10-kg-tf-ti10kg>

kombiniert an den Ruhetagen mit [O. Meier](#) Fahrrad / Wanderschuhe, und man kann richtig (!) fit werden - nur nicht so viel Geld loswerden.

Beitrag von „Lindbergh“ vom 30. Juni 2021 17:05

Bei den Hanteln sehe ich das Problem, dass man für unterschiedliche zu trainierende Muskelpartien unterschiedliche Gewichte bräuchte und bei Verbesserung der Kraft, was ja das Ziel von Krafttraining sein sollte, wieder Hanteln mit höherem Gewicht notwendig werden.

Beitrag von „goeba“ vom 30. Juni 2021 17:09

@Lindbergh : Das ist richtig, deswegen sind ja verschiedene Gewichte dabei, und man kann noch Gewichte dazukaufen.

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 30. Juni 2021 19:47

Ich brauche v. a. was für den Nacken/ganzen Rücken und will wieder ein bisschen abnehmen. Das Riesensmartphone lege ich mir sicher nicht zu, das wird nach 3 Wochen rumstehen, wie alles, was man sich sonst so holt. Ansprechend finde ich es trotzdem...

Ich hab inzwischen ein Repertoire an Pilates- und Rückenkursübungen, die man ohne alles auf der Matte machen kann. Aber ins Schwitzen komme ich auch nicht direkt. Und ich hab aller Nas lang was mit den Knien, den Bandscheiben, der Hüfte... Die Ärzte sagen "machen se halt Sport" und am nächsten Tag hab ich wieder Hexenschuss. Es ist zum Davonlaufen 😞

Beitrag von „goeba“ vom 30. Juni 2021 20:05

@samu : Meine Frau und ich haben auch eine Weile gemeinsam Rückenübungen auf der Matte gemacht, meine Frau hat auch erhebliche Pilates-Erfahrung. Unsere Beobachtung war, dass das für die Dauer der Übungen und kurz danach was gebracht hat, richtiges Krafttraining (also mit Gewichten) aber dauerhafter was bringt. Wenn du da allerdings schon vorgeschädigt bist, würde ich erst mal zur Krankengymnastik (das ist letztlich auch Krafttraining, das Buch, das ich empfohlen habe, hat ein hier ansässiger sehr beliebter Physiotherapeut geschrieben) gehen und dann schauen, ob ich die Übungen zu Hause weitermachen kann.

Beitrag von „O. Meier“ vom 25. Juli 2021 13:59

[Zitat von Lindbergh](#)

Bei den Hanteln sehe ich das Problem, dass man für unterschiedliche zu trainierende Muskelpartien unterschiedliche Gewichte bräuchte und bei Verbesserung der Kraft, was

ja das Ziel von Krafttraining sein sollte, wieder Hanteln mit höherem Gewicht notwendig werden.

Hm, klingt ein Bisschen danach, als ob man nach Gründen sucht, schon gar nicht anzufangen.

Ich mach doch lieber 'ne Übung mit weniger Gewicht, als dass ich sie gar nicht mache. Neben festen Hanteln gibt es welche mit Wechselscheiben. Braucht man aber auch nicht. Kuck dich doch mal um, was so rumliegt. Ein Stein, ein Sandsack, 'ne Wasserflasche, ein dicker Hammer, eine Tasche mit irgendetwas drin.

Man braucht aber keine externen Gewichte, das Körpergewicht reicht. Man ja mal schauen, wie man sich bewegen kann. Als Idee:

<https://m.youtube.com/watch?v=vv2d1vcz9PA>

Wie man sieht, geht's mit wenig Ausrüstung, man kann sogar an der Kleidung sparen.

Beitrag von „Tommi“ vom 25. Juli 2021 18:40

[Zitat von samu](#)

Ich brauche v. a. was für den Nacken/ganzen Rücken und will wieder ein bisschen abnehmen. Das Riesensmartphone lege ich mir sicher nicht zu, das wird nach 3 Wochen rumstehen, wie alles, was man sich sonst so holt. Ansprechend finde ich es trotzdem...

Ich hab inzwischen ein Repertoire an Pilates- und Rückenkursübungen, die man ohne alles auf der Matte machen kann. Aber ins Schwitzen komme ich auch nicht direkt. Und ich hab aller Nas lang was mit den Knien, den Bandscheiben, der Hüfte... Die Ärzte sagen "machen se halt Sport" und am nächsten Tag hab ich wieder Hexenschuss. Es ist zum Davonlaufen 😞

Das effektivste Abnehmsportprogramm ist Kraftsport. Je mehr Muskeln, desto höher dein Grundumsatz und umso schneller nimmt man auch ab. Zusätzlich Formen Muskeln den Körper und deine Haltung wird verbessert.

Beitrag von „Tommi“ vom 25. Juli 2021 18:44

Zitat von Lindbergh

Bei den Hanteln sehe ich das Problem, dass man für unterschiedliche zu trainierende Muskelpartien unterschiedliche Gewichte bräuchte und bei Verbesserung der Kraft, was ja das Ziel von Krafttraining sein sollte, wieder Hanteln mit höherem Gewicht notwendig werden.

Kommt aufs Ziel an. Ich bin Gewichtheber und kann zuhause nicht trainieren, da der Boden dafür nicht ausgelegt ist. Das Gewicht wird ja beim Reißen und Stoßen am Ende fallen gelassen. Mit geringen Gewicht und guten Matten geht es noch. Ab einem gewissen Level sollte der Untergrund härter sein. Das haben wir nur in unserer Halle.

Um Kraft zu verbessern musst du übrigens zunehmen. Abnehmen und kräftiger werden geht nicht zusammen

Beitrag von „Antimon“ vom 26. Juli 2021 00:51

Zitat von samu

Und ich hab aller Nas lang was mit den Knien, den Bandscheiben, der Hüfte... Die Ärzte sagen "machen se halt Sport" und am nächsten Tag hab ich wieder Hexenschuss.

Bist Du sicher, dass Du beim richtigen Arzt bist? Ich meine, hast Du wirklich was mit den Bandscheiben? Ist das diagnostiziert und auch wirklich symptomatisch? Was verstehst Du unter "Hexenschuss"? Nicht falsch verstehen, ich will Dir nicht erklären, dass Du nichts hast, aber ich habe schon so einiges an sonderbaren "Diagnosen" gehört wo man das Problem hätte ganz anders lösen können. Und noch ne Frage: Hast Du überhaupt Spass dran Sport zu machen? Bzw hast Du überhaupt irgendeine Art von Bewegung gefunden, die Dir wirklich Spass macht? Es sollte einfach grundsätzlich nicht so sein, dass Du nur irgendwelche Übungen machst weil irgendjemand Dir gesagt hast, das sei jetzt für irgendwas nützlich. Das hält man mal ne Weile durch, wenn man verletzt ist, aber auf Dauer ist das nur zermürend.

Beitrag von „O. Meier“ vom 26. Juli 2021 11:53

[Zitat von Tommi](#)

Das effektivste Abnehmsportprogramm ist Kraftsport. Je mehr Muskeln, desto höher dein Grundumsatz und umso schneller nimmt man auch ab.

[Zitat von Tommi](#)

Um Kraft zu verbessern musst du übrigens zunehmen. Abnehmen und kräftiger werden geht nicht zusammen

Hm. Was denn nun?

[Zitat von Tommi](#)

Zusätzlich Formen Muskeln den Körper und deine Haltung wird verbessert.

Jein. Gerade bei isolierten Übungen fängt man sich schnell mal muskuläre Disbalancen ein. Dann geht der Ärger los.

[Zitat von Tommi](#)

Das Gewicht wird ja beim Reißen und Stoßen am Ende fallen gelassen.

Nicht sehr ästhetisch. Wie wäre es mit balistischen Übungen? Schnell hoch, langsam 'runter?

Beitrag von „VWe“ vom 26. Juli 2021 12:15

Ich finde die Videos von Sport-Thieme sehr gut.

Anbei der Link zu dem [Rückentraining](#).

Viele Spaß dabei

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 26. Juli 2021 15:43

@Antimon, dass die Bandscheiben nicht mehr alle da sind, wo sie hinsollen, sieht man auf dem MRT. Aber es stimmt schon, das ewige Rückentraining auf der Matte macht nicht gerade Lust auf mehr, ich komme mir manchmal vor wie ein Reha-Pflegefall. Hab mich jetzt für Beachvolleyball und Kanu zum Schnupperkurs angemeldet, mal wieder was Neues ausprobieren scheint mir gerade eine gute Sache zu sein.

Zitat von Antimon

Hast Du überhaupt Spass dran Sport zu machen? Bzw hast Du überhaupt irgendeine Art von Bewegung gefunden, die Dir wirklich Spass macht?

Ich war beim Rettungsschwimmen, aber ich gehe nicht mehr so gern in Schwimmbäder. Mit 13-Jährigen rumärgern, die von der Seite reinspringen und so, das können Nichtlehrer machen 😊

Beitrag von „Tommi“ vom 26. Juli 2021 16:31

Zitat von O. Meier

Hm. Was denn nun?

Jein. Gerade bei isolierten Übungen fängt man sich schnell mal muskuläre Disbalancen ein. Dann geht der Ärger los.

Nicht sehr ästhetisch. Wie wäre es mit balistischen Übungen? Schnell hoch, langsam 'runter?

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.

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.

Was an Reißen und Stoßen isolierte Übungen sein sollen verstehe ich jetzt nicht. Es enthält alle wichtigen Grundbewegungen, die man braucht.

Deinen Tip am Ende kapiere ich jetzt nicht. Machst du Gewichtheben? Kannst ja gerne probieren 100kg über dem Kopf wieder langsam runter zu nehmen

Beitrag von „O. Meier“ vom 26. Juli 2021 18:10

[Zitat von Tommi](#)

Was an Reißen und Stoßen isolierte Übungen sein sollen verstehe ich jetzt nicht.

Ich auch nicht.

Beitrag von „O. Meier“ vom 26. Juli 2021 18:35

[Zitat von Tommi](#)

Machst du Gewichtheben?

Nee, reizt mich auch nicht. Zu wenig Bewegungsvariationen.

[Zitat von Tommi](#)

Kannst ja gerne probieren 100kg über dem Kopf wieder langsam runter zu nehmen

100 kg schaffe ich nicht. Das muss ich nicht versuchen. Da finge ich wohl mit weniger Gewicht an.

Um das etwas genauer auszuführen: Eine schwere Sache über den Kopf zu heben, ist eine relevante Herausforderung. Mit der richtigen Technik den Wirkungsgrad zu erhöhen, macht die Sache noch etwas interessanter. Und selbst, wenn ich gelegentlich tue, käme ich nie auf die Idee, mich zu den Gewichthebern zu zählen. Insbesondere käme ich nie auf die Idee, etwas hochzuheben, von dem ich vorher weiß, dass ich es nicht wieder sauber abgesetzt bekomme. Das Konzept verstehe ich einfach nicht.

Beitrag von „Tommi“ vom 26. Juli 2021 19:12

Zitat von O. Meier

Nee, reizt mich auch nicht. Zu wenig Bewegungsvariationen.

100 kg schaffe ich nicht. Das muss ich nicht versuchen. Da finge ich wohl mit weniger Gewicht an.

Um das etwas genauer auszuführen: Eine schwere Sache über den Kopf zu heben, ist eine relevante Herausforderung. Mit der richtigen Technik den Wirkungsgrad zu erhöhen, macht die Sache noch etwas interessanter. Und selbst, wenn ich gelegentlich tue, käme ich nie auf die Idee, mich zu den Gewichthebern zu zählen. Insbesondere käme ich nie auf die Idee, etwas hochzuheben, von dem ich vorher weiß, dass ich es nicht wieder sauber abgesetzt bekomme. Das Konzept verstehe ich einfach nicht.

Musste ja nicht verstehen. Ist aber auch olympische Disziplin. Mir machts Spaß. Die Technik ist übrigens entscheidend, damit du möglichst effizient das Gewicht nach oben bekommst. Runter geht halt dann nur noch auf die schnelle Art.

Beitrag von „O. Meier“ vom 26. Juli 2021 19:14

Zitat von Tommi

Mir machts Spaß.

Das ist die Hauptsache.

Beitrag von „Antimon“ vom 26. Juli 2021 19:26

Gibt auch nen Haufen Leute die nicht verstehen können was lustig dran sein soll anderen Leuten mit dem Fuss gegen den Kopf zu treten. Ist auch olympische Disziplin ☐☐

Beitrag von „Kiggie“ 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 😊

Beitrag von „Antimon“ vom 28. Juli 2021 16:05

Zitat von samu

dass die Bandscheiben nicht mehr alle da sind, wo sie hinsollen, sieht man auf dem MRT

Jupp, das ist aber nicht schlimm. Ich hab im LWS-Bereich auch eine, die ungefragt ihren Sitzplatz verlassen hat. Tatsächlich betrifft das etwa 70 % der Personen zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr, aktive Menschen sind sogar häufiger betroffen. Die meisten Bandscheibenvorfälle bleiben aber asymptomatisch, d. h. sie verursachen keine Stenose. Hier stellt sich eben die Frage, wie Dein Arzt damit umgeht. Eine Behandlung von Bild-Diagnosen ist ziemlich out. Es gibt Leute, die haben mit Arthrose Grad II Schmerzen und es gibt Leute, die haben mit Arthrose Grad IV keine Schmerzen. Es spielt eigentlich keine Rolle, was das MRI zeigt, der Arzt muss vor allem Dein Befinden ernst nehmen. Ich glaube es ist eine gute Idee, dass Du Dich fürs Kanufahren angemeldet hast. Du musst was finden, was Dir Spass macht und was Dich vor allem auch mental anspricht. Bewegung sollte einfach nicht als Therapie

wahrgenommen werden sondern als etwas Schönes.



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

Zitat von Kiggie

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.

Beitrag von „fossi74“ vom 28. Juli 2021 23:03

Zitat von Antimon

Bewegung sollte einfach nicht als Therapie wahrgenommen werden sondern als etwas Schönes.

Bin da ganz bei dir. Nur: Wie erreicht man diesen Zustand?

Beitrag von „elCaputo“ vom 3. August 2021 21:46

Viele meiner Schüler gehen mittlerweile ins Fitnessstudio und gestern hab ich rausgefunden, dass es dabei wirklich nur darum geht, da hin zu gehen.

Ich sitze also zwischen zwei Sätzen auf der Bank fürs Bankdrücken und um mich rum 6 junge Menschen. Von denen saßen 5 auf jeweils einem Gerät und trainierten allesamt nur das Daumengrundgelenk.

DIE HABEN NUR AM HANDY RUMGESPIELT!!!

Wie sinnlos ist das denn? Und wie ärgerlich für diejenigen, die an den entsprechenden Geräten auch wirklich trainieren würden? Die kommen teils zu zweit, zu dritt und reden aber nicht miteinander, sondern starren nur aufs Handy. Klar, dass die ihre viel zu großen Basecaps (was für eine Unart mit dem geraden Schirm) weder beim Trainieren noch beim Schwitzen stören. Und dann die Ärmchen. Maximal gestählt vom 150 Gramm Reißen. Oder was wiegt so'n Handy? Ich hätte die Jungs am liebsten geschüttelt und angeschrien.

Dann hat meine Pulsuhr gepiept und ich musste wieder pumpen, um mich zu beruhigen.

Beitrag von „Kiggie“ vom 3. August 2021 22:10

[Zitat von elCaputo](#)

Und wie ärgerlich für diejenigen, die an den entsprechenden Geräten auch wirklich trainieren würden?

Also ich spreche da auch offensiv an, wenn ich an ein Gerät will.