
Subject: Lauftraining +Krafttraining

Posted by [Katzenhase](#) on Wed, 26 Mar 2008 14:46:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich weiß, dass es hier schon einen Thread zum Krafttraining gibt. Trotzdem hätte ich noch einige Fragen. Bin ein passionierter Fitnessstyp.

Heißt, ich laufe(vor der OP) 3 mal wöchentlich+3 mal Krafttraining (primär die Brust), weil ich ein Hang zu kleinen Titten habe

Diesen Hang hatte ich schon immer. Jetzt nehme ich seit 6 Monaten Propecia und die Brust wird nicht muskulärer

Jetzt zu meinen Fragen:

1) Würde bald wieder gerne anfangen zu laufen. Da es zu kalt für den Wald ist, würde ich gerne in 3 Wochen wieder aufs Laufband im Fitnessstudio gehen.

Wäre dann 4 Wochen post OP. Ist das zu früh?

Man muss auch bedenken, dass dann der Duschstrahl auf meinen Grafts einschlagen würde...- aber nach 4 Wochen müsste das doch gehen, oder?

Ich könnte natürlich auch auf das Duschen verzichten und direkt in die Klamotten

2) Ich würde gerne zu Beginn der Sommerferien in NRW (in 3 Monaten) wieder mit dem Brusttraining beginnen. Heißt Bankdrücken und alles was dazu gehört.....

Aus der Post OP Anweisung weiß ich, dass man mindestens die ersten 3 Monate nach der OP auf Krafttraining verzichten soll.

Ist nach 3 Monaten das Brusttraining unbedenklich?

Habe natürlich keine Lust 10 kg zu drücken.... , obwohl man ja weiß, dass wenn man ein paar Monate ausgesetzt hat, dass man dann wohl viel mehr am Anfang nicht stemmen kann
