

---

Subject: Sport nach HT

Posted by [Mister82](#) on Thu, 27 Nov 2008 16:07:15 GMT

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

---

Hallo,

hatte vor 8 Wochen meine HT in Hattingen. Bericht hierzu hab ich geschrieben.

Jetzt wollt ich mal wissen, wie es mit Sport aussieht. Also joggen geh ich seit etwa 3 Wochen wieder. Würde jetzt gerne auch wieder Sit-Ups machen. Kann ich jetzt ohne bedenken wieder damit anfangen, ohne das meine Narbe Schaden davon nimmt.

Liegestütze und Bankdrücken erst wieder nach drei Monaten oder?

Danke für eure Antworten.

Ein Update von meinem Status gibts in einem Monat.

---