

---

Subject: Krafttraining

Posted by [gigantea](#) on Tue, 16 Feb 2010 08:38:09 GMT

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

---

Hallo an alle Forumsteilnehmer!

Ich weiß, dass dieses Thema schon einige Male aufgegriffen wurde, hätte aber dennoch einige Fragen an unsere Kraftsportler.

Also ich bin jetzt 4 Monate postop und würde jetzt gerne wieder mit dem Krafttraining beginnen, jedoch habe ich Angst, dass sich meine eigentlich dünne Narbe stretchen könnte. Wie sind eure Erfahrungen bzw. wann habt ihr begonnen zu trainieren?

Auf welche konkreten Übungen verzichtet ihr gänzlich? Ist ein leichtes Brusttraining möglich bzw. wie steht ihr zu Bizeps und Schulterübungen bei welchen ja ebenfalls die Nacken bzw. Rückenmuskulatur indirekt beteiligt ist? Gibts Teilnehmer die aufgrund eines verfrühten Trainingsbeginns bzw. falscher Übungen eine Verschlechterung ihrer Narbe beobachten konnten?

Ich frage deswegen so umfangreich, da es zu diesem Thema eben total unterschiedliche Meinungen gibt und ich deshalb jetzt insbesondere die Sportler/Kraftsportler ansprechen möchte, die diesbezüglich auch Erfahrungswerte vorbringen können.

Vielen Dank jetzt schon für eure Beiträge.

---