

---

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 Fitnesstyp.

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

---

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining

Posted by [DaVinci](#) on Wed, 26 Mar 2008 15:42:13 GMT

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

---

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

...aber bitte nicht in deinen schönen Pullover !

---

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining

Posted by [tryout](#) on Wed, 26 Mar 2008 17:52:02 GMT

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

---

Hi Katzenhase,

Du hast doch Sport studiert, wenn auch "nur" auf Lehramt. Müsstest ja im Thema sein (Anatomie, Physiologie???)

Als Diplom-Sportlehrer sei Dir gesagt, dass Du mit dem Laufen bedenkenlos durchstarten kannst. Aber alles, was mit strammem Gewicht an Deinen beiden großen Rückenmuskeln zerrt - und leider werden die beim Bankdrücken, dass mir selbst hoch und heilig ist, durchaus beansprucht - kann Deine Narbe verbreitern.

Mein Vorschlag: Rette Dich mit Schwimmen (gut für die Brust) bis zu Monat 6. Alles andere wäre fahrlässig. Daran ändert sich übrigens auch dann nichts, wenn Du denselben Thread in einem Monat nochmal eröffnest. Ich kenne allerdings einen Weg, wie Du doch noch zum Bankdrücken kommst. Wir wohnen ja nah beieinander. Du gehst mit mir ins Studio und schaust mir dabei zu

Liebe Grüße

P.S.: Deine Grafts sitzen nach diesem einen Monat sowas von fest, dass Du Dich zum Duschen unter die Niagara-Fälle stellen kannst. Möglicherweise könnten dabei allerdings die 97 Farben Deines Pullis verlaufen

---

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining  
Posted by [pili](#) on Wed, 26 Mar 2008 18:28:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich seh das anders. Laut Rahal kann man 4 Wochen post OP wieder normal joggen und 6 Wochen danach mit Karafftraining anfangen. Ich war exakt nach 4 Wochen joggen und mache seit 5. Woche post OP jeden Tag so 100 Liegestützen um nicht zu viel Muskelmasse zu verlieren. 2 Monate post Op trainiere ich wieder normal mit Gewichten.

---

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining  
Posted by [tryout](#) on Wed, 26 Mar 2008 18:38:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sorry, aber ob Du das anders siehst ändert nichts daran, dass sich noch nicht vollständig verwachsenes Narbengewebe beim Heben zu großer Lasten ausdehnen kann. Und Narbengewebe ist weder nach vier noch nach acht Wochen vollständig verwachsen.

Ich sage ja auch nicht, dass es zwangsläufig dazu kommen muss, aber es kann eben sein. Glaub mir, als regelrecht Sportsüchtiger hat mir jeder einzelne Tag extrem weh getan.

---

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining  
Posted by [pili](#) on Wed, 26 Mar 2008 18:54:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

6 Monate ist definitiv übertrieben meinst du nicht? Muss ja jeder selber wissen, aber nach 2 Monaten kann man ja erst mal mit 60-70% anfangen. Zudem ist meine Kopfhaut hinten immernoch sehr dehnbar, eig wie vor der OP...

---

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining

---

Posted by [Katzenhase](#) on Wed, 26 Mar 2008 19:03:40 GMT

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

---

tryout schrieb am Mit, 26 März 2008 18:52Hi Katzenhase,  
Du hast doch Sport studiert, wenn auch "nur" auf Lehramt. Müsstest ja im Thema sein  
(Anatomie, Physiologie???)

Als Diplom-Sportlehrer sei Dir gesagt, dass Du mit dem Laufen bedenkenlos durchstarten kannst.  
Aber alles, was mit strammem Gewicht an Deinen beiden großen Rückenmuskeln zerrt - und  
leider werden die beim Bankdrücken, dass mir selbst hoch und heilig ist, durchaus beansprucht  
- kann Deine Narbe verbreitern.

Mein Vorschlag: Rette Dich mit Schwimmen (gut für die Brust) bis zu Monat 6. Alles andere  
wäre fahrlässig. Daran ändert sich übrigens auch dann nichts, wenn Du denselben Thread  
in einem Monat nochmal eröffnest. Ich kenne allerdings einen Weg, wie Du doch noch zum  
Bankdrücken kommst. Wir wohnen ja nah beieinander. Du gehst mit mir ins Studio und schaust  
mir dabei zu

Liebe Grüße

P.S.: Deine Grafts sitzen nach diesem einen Monat sowas von fest, dass Du Dich zum Duschen  
unter die Niagara-Fälle stellen kannst. Möglicherweise könnten dabei allerdings die 97  
Farben Deines Pullis verlaufen

Hey Tryout,  
weißt du wie lange mein Sportstudium schon zurückliegt?  
Alles was ich damals für Anatomie usw. gelernt habe, habe ich schon längst wieder  
vergessen.....  
Ihr nimmt mich ja ganz schön auf die Schippe mit meinem Pulli...  
Wartet mal ab, wenn ich die 6 Monate Post OP Bilder mit meinem geilen, ärmellosen  
Muskelshirt poste

---

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining  
Posted by [Katzenhase](#) on Wed, 26 Mar 2008 19:06:44 GMT

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

---

und noch was Tryout,  
ich wohne schon lange nicht mehr in Dortmund.....  
Wohne schon seit längerem in Köln.....-die gibt es bessere Frauen

---

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining  
Posted by [DaVinci](#) on Wed, 26 Mar 2008 19:12:01 GMT

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

---

Zitat:Wohne schon seit längerem in Köln.....-die gibt es bessere Frauen

---

...aber denk dran bei den Mädels in der Ehrenstrasse zweimal hinzu gucken, da hat sich schon so mancher getäuscht !

...und auf Jungs in Muskelshirt stehen die auch...nur bei deinem Pulli bin ich mir da nicht so sicher.

---

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining  
Posted by [Katzenhase](#) on Wed, 26 Mar 2008 19:18:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

DaVinci schrieb am Mit, 26 März 2008 20:12Zitat:Wohne schon seit längerem in Köln.....-die gibt es bessere Frauen

...aber denk dran bei den Mädels in der Ehrenstrasse zweimal hinzu gucken, da hat sich schon so mancher getäuscht !

...und auf Jungs in Muskelshirt stehen die auch...nur bei deinem Pulli bin ich mir da nicht so sicher.

Hey DaVinci,  
du kennst die Ehrenstraße?  
Kommst du auch aus Köln???

---

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining  
Posted by [Leidender](#) on Wed, 26 Mar 2008 23:16:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sprecht ihr jetzt nur von ner FUT Op oder gilt da auch für FUE?

---

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining  
Posted by [dakiha](#) on Thu, 27 Mar 2008 22:24:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin jetzt knapp 4,5 Monate post Op und habe nach vier Wochen wieder mit dem Bodybuilding angefangen. Meine Narbe ist so schmal und dünn, daß ich sie regelrecht suchen muß. Bei mir lief also alles glatt.

---

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining  
Posted by [pili](#) on Fri, 28 Mar 2008 14:02:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja wir sind eben alle körperbewusst und eitel und das ist auch gut so.

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining  
Posted by [Leidender](#) on Fri, 28 Mar 2008 23:32:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

für mich wird das auch ne harte Zeit werden..

gebe selber 1x pro Woche Spinning Unterricht. dazu trainiere ich 3-4 mal die Woche Kaft.

seh mich jetzt schon leiden..

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining  
Posted by [tryout](#) on Fri, 28 Mar 2008 23:36:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Deshalb heißt Du ja auch so, Leidender!

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining  
Posted by [Philebos](#) on Fri, 28 Mar 2008 23:42:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mach FUE, da kannst du viel viel früher wieder beginne. Ah, wieder ein Vorteil von FUE gegenüber Strip, gleich im FAQ ergänzen

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining  
Posted by [NW5a](#) on Sun, 30 Mar 2008 20:45:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nach 8 Wochen ist die Wundheilung von dem kollagenen Gewebe abgeschlossen, also würde ich erst nach 10-12 Wochen anfangen. Gerade Maximalkraft, bei Kraftausdauer vielleicht schon eher.

Eigentlich klar, daß alle im Studio sind, schließlich leiden wir alle ein einer dismorphen Störung oder Optimierungswahn

---

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining  
Posted by [Leidender](#) on Sun, 30 Mar 2008 21:16:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tryout schrieb am Sam, 29 März 2008 00:36Deshalb heißt Du ja auch so, Leidender!

deshalb hab ich den Namen auch so gewählt.. ich leide in jeder hinsicht..

---

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining  
Posted by [pili](#) on Mon, 31 Mar 2008 15:10:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja ich denke daran werde ich mich auch halten, solange gibts halt Jogging und Kraftausdauertraining.

---

---

Subject: Re: Lauftraining +Krafttraining  
Posted by [Katzenhase](#) on Sun, 15 Jun 2008 08:35:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bin morgen genau 3 Monate post OP und werde dann sofort wieder mit dem Krafttraining beginnen.

Habe jetzt die ganze Zeit ausgesetzt, weil ich nichts riskieren wollte.....

In der Post -OP Anweisung der Hattinger steht drin:"Mindestens 3 Monate....."

Aber ich habe nach meiner ersten OP auch nach 3 Monaten wieder mit dem Krafttraining angefangen und es ist nichts passiert....

Dann wird das dieses Mal bestimmt auch so sein.....

An Tryouts Ratschlag mit Schwimmen die Zeit zu überbrücken, konnte ich nichts anfangen.....-hasse Schwimmen

---