

---

Subject: Ab wann wieder Spinning / Intensives Radfahren???

Posted by [bjoern](#) on Mon, 25 Jan 2010 12:32:13 GMT

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

---

Ich habe den Kenntnisstand, dass ich nach 1 Woche wieder Radfahren kann und nach ca. 3 bis 4 Wochen wieder anfangen kann, mit leichtem Lauftraining.

Da ich viele Radrennen im Sommer fahre, möchte ich nun gerne wieder langsam mein Training beginnen.

Ab wann ist somit Spinning wieder möglich???

Danke für eure Hilfe!

---

---

Subject: Re: Ab wann wieder Spinning / Intensives Radfahren???

Posted by [nightwalker](#) on Mon, 25 Jan 2010 13:29:56 GMT

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

---

Hättest nur müssen auf das erste/nächste Topic klicken:

<http://alopezie.de/foren/transplant/index.php/t/3078/>

... gilt alles nämlich dasselbe.

---

---

Subject: Re: Ab wann wieder Spinning / Intensives Radfahren???

Posted by [pluggy](#) on Mon, 25 Jan 2010 14:23:58 GMT

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

---

Ist mir nicht klar, warum du bereits nach 1 W bereits wieder Radfahren, aber erst nach 3 Wochen wieder laufen darfst?

Bin zwar kein Radfahrer, jedoch erscheinen mir die Spannungen, die beim Rad(-renn)fahren auf den Nacken wirken, weitaus höher als beim Laufen. Vor allem wenn du dich beim Sprint aus dem Sattel hebst und evtl. noch nach hinten oder unten guckst.

---

---

Subject: Re: Ab wann wieder Spinning / Intensives Radfahren???

Posted by [Werder.Christian](#) on Tue, 02 Feb 2010 07:51:04 GMT

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

---

bjoern schrieb am Mon, 25 January 2010 13:32 Ich habe den Kenntnisstand, dass ich nach 1 Woche wieder Radfahren kann und nach ca. 3 bis 4 Wochen wieder anfangen kann, mit leichtem Lauftraining.

Da ich viele Radrennen im Sommer fahre, möchte ich nun gerne wieder langsam mein Training beginnen.

Ab wann ist somit Spinning wieder möglich???

Danke für eure Hilfe!

---

Spinning- Mit normales Radfahren hat das ja nichts mehr zu tun.  
Gute Frage, da es meiner Ansicht nach ja sehr Anstrengend ist, würde ich min. 4 Wochen davon Abstand von halten.

---

---

Subject: Re: Ab wann wieder Spinning / Intensives Radfahren???

Posted by [Blue-Think](#) on Tue, 02 Feb 2010 09:54:15 GMT

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

---

Ich finde schon, dass intensives Radfahren sowie auch schwimmen zu Spannung führen kann....Wenn man sich eine gute Narbe wünscht - die Veranlungssache lasse ich jetzt mal ausser vor - dann sollte man diese Aktivitäten mal ein paar Monate ruhen lassen...Auch wenn der eine oder andere nicht ohne Sport kann, sollte man dennoch mal in den sauren Apfel beißen können...Da geht noch nicht die Welt unter...

LG

---