
Subject: Ab wann wieder Krafttraining?

Posted by [Brosec](#) on Mon, 06 Feb 2012 14:19:30 GMT

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

Hi also bin jetzt 4 wochen post OP FUE, hätte jetzt langsam wieder lust unters Eisen zu gehn?
Glaubt ihr nach 4 wochen kann man wieder mit Kraftsport anfangen?

Subject: Aw: Ab wann wieder Krafttraining?

Posted by [Freund von Graft](#) on Mon, 06 Feb 2012 14:42:37 GMT

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

hi,

wenn du FUE hattest dann geht es wieder nach einem Monat, aber fange mit leichten Gewichten an und nicht gleich durchdrehen.

Subject: Aw: Ab wann wieder Krafttraining?

Posted by [wert](#) on Mon, 06 Feb 2012 14:46:09 GMT

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

Hallo,

ich bin Radsportler und stand auch vor der Frage mit dem Sport.

Mein Arzt Dr. Koray sagte mir, dass 1 Monat Post Op sämtliche Sportarten erlaubt seien. So habe ich dann auch nach Ablauf des Monats wieder voll reingetreten in die Pedalen. Lief alles Bestens, alles völlig normal.

Subject: Aw: Ab wann wieder Krafttraining?

Posted by [Desmond](#) on Tue, 07 Feb 2012 03:06:18 GMT

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

Ausdauertraining würde ich schon nach 10 Tagen machen aber Krafttraining erst nach 1 Monat.

Subject: Aw: Ab wann wieder Krafttraining?

Posted by [Blue-Think](#) on Fri, 10 Feb 2012 10:45:56 GMT

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

Der eine schreibt nach einem Monat, der andere wiederum nach 14 Tagen. Da liegen 2 wesentliche Wochen dazwischen....

Hast Du mal Dein Arzt gefragt? Was sagt er dazu?

Subject: Aw: Ab wann wieder Krafttraining?
Posted by [Tsquared](#) on Fri, 10 Feb 2012 11:11:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab 3 Wochen gar nichts gemacht, damit die Wundheilung nicht gestört wurde. Zwischen Woche 4-6 leichtes Ausdauertraining und ab Woche 7 wieder Krafttraining. Bei mir alles problemlos!

Krafttraining ist halt ziemlich intensiv was die Blutzirkulation angeht, vorallem wenn du Maximalkraft trainierst. Wenn du z. B. Bankdrücken (am besten noch Schrägbank) machst schießt ja das ganze Blut in deinen Kopf und ich kann mir nicht vorstellen, dass das gut ist.

Subject: Aw: Ab wann wieder Krafttraining?
Posted by [Schleifer](#) on Fri, 10 Feb 2012 11:24:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn Dr. Koray sagt, dass nach 4 Wochen wieder alle Sportarten erlaubt sind, wird schon was dran sein

Subject: Aw: Ab wann wieder Krafttraining?
Posted by [Brosec](#) on Sat, 11 Feb 2012 23:51:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir wurde vom arzt auch 4 wochen gesagt, ausdauertraining wo man nicht schwitzt allerdings schon nach 2 wochen werde also in ca 1 woche wieder anfangen mit Krafttraining dann sind fast 7 wochen vorbei um auf nummer sicher zu gehn...

Subject: Aw: Ab wann wieder Krafttraining?
Posted by [Blue-Think](#) on Sat, 11 Feb 2012 23:57:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Brosec schrieb am Sun, 12 February 2012 00:51Mir wurde vom arzt auch 4 wochen gesagt, ausdauertraining wo man nicht schwitzt allerdings schon nach 2 wochen werde also in ca 1 woche wieder anfangen mit Krafttraining dann sind fast 7 wochen vorbei um auf nummer sicher zu gehn...

A) Hast Du die Aussage von Deinem Arzt und B) legst Du selbst noch ein paar Wochen drauf und nach 7 Wochen sehe ich da auch kein Problem mehr...Bei Strip wäre es wiederum anders....

Gruß

Subject: Aw: Ab wann wieder Krafttraining?
Posted by [Brosec](#) on Sun, 12 Feb 2012 00:20:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja die Aussage bezog sich auf Sport wo man schwitzt also nicht direkt auf Kraftsport....

Subject: Aw: Ab wann wieder Krafttraining?
Posted by [banjo](#) on Mon, 13 Feb 2012 13:24:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Brosec schrieb am Sun, 12 February 2012 01:20Naja die Aussage bezog sich auf Sport wo man schwitzt also nicht direkt auf Kraftsport....

Kraftsport schwitzt du nicht?

Fallst du Fußballer bist, würd ich paar Monate auf jeden Fall warten, außer du verzichtest auf kopfbälle

Subject: Aw: Ab wann wieder Krafttraining?
Posted by [Brosec](#) on Mon, 13 Feb 2012 23:48:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi also, Krafttraining schwitzt man natürlich, ich dachte eher, dass man da noch länger warten sollte weil beim Bankdrücken zb Blut im Kopf gestaut wird. Ich werde wohl erstmal nur Schrägbankdrücken machen.... Am wochende ist ein Fussballspiel mit Kumpels meint ihr ich kann mitspielen? Vor Kopfbällen hätte ich schon noch angst, oder wenn man zufällig aus pech nen ball an den Kopf geschossen bekommt? Könnte das die Grafts noch schädigen, nach fast 6 wochen?

Subject: Aw: Ab wann wieder Krafttraining?
Posted by [banjo](#) on Tue, 14 Feb 2012 13:13:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Brosec schrieb am Tue, 14 February 2012 00:48Hi also, Krafttraining schwitzt man natürlich, ich dachte eher, dass man da noch länger warten sollte weil beim Bankdrücken zb Blut im Kopf gestaut wird. Ich werde wohl erstmal nur Schrägbankdrücken machen.... Am wochende ist ein Fussballspiel mit Kumpels meint ihr ich kann mitspielen? Vor Kopfbällen hätte ich schon noch angst, oder wenn man zufällig aus pech nen ball an den Kopf geschossen bekommt? Könnte das die Grafts noch schädigen, nach fast 6 wochen?

Warscheinlich nicht, aber ich würds trotzdem auslassen. Kann dich ja wer mit dem Kopf/Ellbogen etc. erwischen, daraus resultiert platzwunde usw... chance ist zwar gering würd da aber auf nummer sicher gehen

Subject: Aw: Ab wann wieder Krafttraining?

Posted by [Brosec](#) on Mon, 20 Feb 2012 23:45:59 GMT

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

Also war heute wieder zum ersten mal trainieren nach 7 wochen post OP, ging eigentlich ganz gut, schweres Bankdrücken habe ich erstmal nicht gemacht. Aber musste leider feststellen, dass ich in den 7 wochen ohne Sport schon krass abgebaut habe, und auch etwas fett am Bauch zugelegt habe....

Subject: Aw: Ab wann wieder Krafttraining?

Posted by [Pame](#) on Tue, 28 Feb 2012 11:57:15 GMT

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

Hab gestern mal Sport gemacht und ordentlich geschwitzt, hatte schon leicht Panik am Anfang, aber ich bin ja jetzt 2 Monate und 3 Wochen Post-OP da sollte es keinerlei Bedenken mehr geben;).

Subject: Aw: Ab wann wieder Krafttraining?

Posted by [robertotorres](#) on Tue, 17 Apr 2012 18:29:29 GMT

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

@Brosec du bist gemein!!!

kannste wieder trainieren und ich muss noch 2 wochen warten

aber kann ich endlich weit und normal laufen? nicht joggen nur bis zu arbeit laufen ist 5.5 kilometer.....
