
Subject: Krafttraining nach FUT
Posted by [ron1](#) on Fri, 24 Feb 2012 18:19:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo leute!

ab wann kann ich nach FUT meinen Körper wieder voll ausbelasten?

ich meine jetzt nicht bodybuilding, sondern ganzkörpertraining mit eigenem gewicht. vor allem an der klimmzugstange, klettern, liegestütz, sprünge,...

ich betreibe das wirklich in sehr anstrengender und umfangreicher art und weise und würde nun gerne wissen, wann ich wieder anfangen kann, mich an die stange zu hängen!

ich bedanke mich für die -hoffentlich zahlreichen- infos bereits im voraus!

Subject: Aw: Krafttraining nach FUT
Posted by [Brosec](#) on Fri, 24 Feb 2012 20:45:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf grund der Narbe sollte man mehrere Monate warten würde sagen so ca 4-5 monate

Subject: Aw: Krafttraining nach FUT
Posted by [NW5a](#) on Sun, 26 Feb 2012 12:27:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

ich würde erst nach 6 Monaten moderat wieder loslegen. So schwer es auch fällt. Es ist einfacher die Muskeln wieder aufzubauen, als sich selbst zu vergeben, weil man zu früh angefangen hat, und dadurch die Narbe negativ beeinflusst haben könnte.

Beste Grüße

Subject: Aw: Krafttraining nach FUT
Posted by [ron1](#) on Sun, 26 Feb 2012 19:00:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

erstmal danke für eure informativen beiträge.

habe diesbezüglich auch info bei hattingen direkt eingeholt. es wurde mir gesagt, dass ich nach

3 monaten wieder loslegen könne. dabei sollte ich halt aufpassen, dass ich die narbe nicht zu stark "überspanne".

hierbei sei angeführt, dass die leute dort echt wahnsinnig nett sind, tolle informationen weitergeben und man im allgemeinen ein sehr vertrautes gefühl hat!

es geht mir vor allem um die schulter-, brust- und obere rückenpartie. würdet ihr sagen, dass ich den unteren rücken, bauch und beine bereits früher belasten kann?

mfg

Subject: Aw: Krafttraining nach FUT
Posted by [NW5a](#) on Mon, 27 Feb 2012 09:22:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich weiß nicht inwieweit du anatomisch auf dem Laufenden bist, aber durch Situps wird die hintere Faszie gedehnt und durch Anspannung der dorsalen Rückenmuskulatur durch Gewichteheben usw. ebenso.

Subject: Aw: Krafttraining nach FUT
Posted by [Pame](#) on Mon, 27 Feb 2012 13:08:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NW5a schrieb am Sun, 26 February 2012 13:27Hi,

ich würde erst nach 6 Monaten moderat wieder loslegen. So schwer es auch fällt. Es ist einfacher die Muskeln wieder aufzubauen, als sich selbst zu vergeben, weil man zu früh angefangen hat, und dadurch die Narbe negativ beeinflusst haben könnte.

Beste Grüße

Sorry für die blöde Frage, aber die 6 Monate beziehen sich nur auf FUT oder? Bei FUE geht das schon nach paar Wochen, korrekt?

Subject: Aw: Krafttraining nach FUT
Posted by [Haareweg](#) on Mon, 27 Feb 2012 16:43:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

KORREKT!

PS: ich persönlich würde nach einer FUE HT trotzdem 2 monate warten.
