
Subject: Sport nach HT

Posted by [xDOr](#) on Sun, 20 Dec 2015 22:42:33 GMT

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

Hey Leute,

ich habe im Forum nichts dergleichen gefunden, aber wie sieht es denn aus mit Sport nach einer HT? Wie lange sollte man auf Sport verzichten? Also z.B. joggen, thaiboxen oder draussen mit squats, sit ups, liegestützen, klimmzügen usw. zu trainieren?

peaCe

Subject: Aw: Sport nach HT

Posted by [Clubber](#) on Mon, 21 Dec 2015 00:00:03 GMT

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

Fue oder Fut?

Subject: Aw: Sport nach HT

Posted by [xDOr](#) on Mon, 21 Dec 2015 01:22:35 GMT

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

FUE. Wäre mit Mikromotorentnahme, weiss nicht, ob das auch noch ausschlaggebend ist.

Subject: Aw: Sport nach HT

Posted by [callistoo](#) on Mon, 21 Dec 2015 08:05:44 GMT

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

Also bei Thaiboxen wäre ich nun wirklich sehr vorsichtig - in erster Linie sollst Du ja aufpassen, Dich nicht am Kopf nicht zu stoßen - Schläge wären da kontraproduktiv
Ich persönlich habe 8 Tage nach der HT wieder mit Sport angefangen (Crossfit) und konnte alles uneingeschränkt machen. Eine erhöhte Durchblutung durch Sport sollte ja förderlich sein.

Subject: Aw: Sport nach HT

Posted by [xDOr](#) on Mon, 21 Dec 2015 10:48:38 GMT

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

callistoo schrieb am Mon, 21 December 2015 09:05Also bei Thaiboxen wäre ich nun wirklich sehr vorsichtig - in erster Linie sollst Du ja aufpassen, Dich nicht am Kopf nicht zu stoßen - Schläge wären da kontraproduktiv

Ich persönlich habe 8 Tage nach der HT wieder mit Sport angefangen (Crossfit) und konnte alles uneingeschränkt machen. Eine erhöhte Durchblutung durch Sport sollte ja förderlich sein.

Ja thaiboxen kann ich dann erstmal an den Nagel hängen für ne Weile, aber nicht schlimm
Echt ist das förderlich? Ich meinte hier mal etwas gelesen zu haben, wenn man z.B. Kraftsport also pumpt, sei das nicht so gut.

Subject: Aw: Sport nach HT
Posted by [LeBron](#) on Mon, 21 Dec 2015 10:53:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man sollte 4 Wochen keinen Sport machen. Leichte Sachen wie Joggen etc. kann man nach 2 Wochen machen.

Subject: Aw: Sport nach HT
Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 21 Dec 2015 12:33:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

schwere gewichte heben`?

Subject: Aw: Sport nach HT
Posted by [LeBron](#) on Mon, 21 Dec 2015 13:21:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin selbst 'Bodybuilder' bzw trainiere mit schweren Gewichten. Zählt zu Sport. Also 4 Wochen lang Kraftsport vermeiden. Nach 2 Wochen vielleicht auf Wiederholungen leicht trainieren...

Subject: Aw: Sport nach HT
Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 21 Dec 2015 13:29:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok. einbeinige kniebeuge und liegestütze? crunches? rückenübungen ohne ewichte nur mit körperspannung?

Subject: Aw: Sport nach HT
Posted by [LeBron](#) on Mon, 21 Dec 2015 13:30:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alter...keinen Plan chill doch einfach 4 Wochen, wirst in der Zeit keine großen Einbußen haben was Muskelmasse und/oder Kraft angeht

Subject: Aw: Sport nach HT
Posted by [LeBron](#) on Mon, 21 Dec 2015 13:31:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vermeide alles, wo Druck im Kopf aufgebaut wird...also nur easy going

Subject: Aw: Sport nach HT
Posted by [Muckenhuber85](#) on Tue, 07 Mar 2017 08:55:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Joggen, Ausdauertraining etc. sind kein Problem, habe ich nach zwei Wochen wieder gemacht. Bei Kampfsportarten und Krafttraining wäre ich noch vorsichtig und würde es Schritt für Schritt steigern.
