
Subject: Krafttraining nach Fue Ht ??????

Posted by [borntotrain998877](#) on Fri, 08 Oct 2010 15:13:01 GMT

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

Hatte vorige Woche ne Ht mit Fue Technik und wollte fragen ab wann ich wieder trainieren kann ??? der arzt sagt mir erst nach 4 wochen , aber ich habe mal was gelesen es geht nach 2 schon , was ist das Problem wenn man zu >Früh anfängt das die Grafts nicht richtig rauswachsen ??? der arzt hat gesagt es geht da ums schwitzen !?!?

wann habt ihr angefangen ?

danke

Subject: Aw: Krafttraining nach Fue Ht ??????

Posted by [Fin](#) on Fri, 08 Oct 2010 15:21:40 GMT

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

wo hast du deine ht gemacht?

Subject: Aw: Krafttraining nach Fue Ht ??????

Posted by [borntotrain998877](#) on Fri, 08 Oct 2010 15:23:32 GMT

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

Dr.Keser !!!!! war hammer dorten und alles zu meiner zufriedenheit also wer kann mir auskunft geben bitte ????

Subject: Aw: Krafttraining nach Fue Ht ??????

Posted by [Ruul](#) on Fri, 08 Oct 2010 15:24:11 GMT

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

hmm wenn der Arzt 4 Wochen sagt, sagt er bestimmt nicht ohne Grund. Ich würde die 3 Wochen noch warten.

Aber hab da keine Erfahrung

Subject: Aw: Krafttraining nach Fue Ht ??????

Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 08 Oct 2010 15:44:41 GMT

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

ich kann mir nicht vorstellen das durch kraftraining das wachstum der grafts beeinflusst wird. Ich glaub es geht dabei schlichtweg ums schwitzen um saubere eine abheilung zu gewährleisten und das risiko von entzündungen zu minimieren.

Subject: Aw: Krafttraining nach Fue Ht ??????
Posted by [pilos](#) on Fri, 08 Oct 2010 19:43:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

für das anwachsen ist krafttraining schlecht...mit der ständigen anspannung des gesichts..spannt sich auch die kopfhaut an...das stört die nur lockere verbindung zwischen transplantat und haut.

ausserdem werden beim krafttraining auch stresshormone ausgeschüttet, die wirken sich negativ auf das anwachsen

Subject: Aw: Krafttraining nach Fue Ht ??????
Posted by [borntotrain998877](#) on Sat, 09 Oct 2010 13:50:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also wie lange sollte ich warten ????? 4 wochen ?????

Subject: Aw: Krafttraining nach Fue Ht ??????
Posted by [pilos](#) on Sat, 09 Oct 2010 13:58:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

borntotrain998877 schrieb am Sat, 09 October 2010 16:50also wie lange sollte ich warten ????? 4 wochen ?????

der arzt hat es doch gesagt...wozu diese ungeduld..verstehe ich nicht...

Subject: Aw: Krafttraining nach Fue Ht ??????
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 09 Oct 2010 14:32:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mehr training bringt nich zwangsläufig immer mehr, das ist eigentlich eine der goldenen regeln im krafspor. Etwas ruhe bringt sogar mehr als sich auf dauer zu überlasten, das wird dir jeder

erfahrene kraftsportler sagen, wart doch einfach die 6 wochen ab, das wird mehr nutzen als schaden bringen.

Subject: Aw: Krafttraining nach Fue Ht ??????

Posted by [borntotrain998877](#) on Sat, 09 Oct 2010 15:52:28 GMT

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

naja weissst wenn man schon 10 Jahre trainiert und das auf Bühnen niveau ist das nicht so einfach, da ist jeder Woche verloren , versteht ihr ??? das ist der grund dabei , vielleicht hat jemand hier erfahrung mit dem krafttraining nach fue methode

Subject: Aw: Krafttraining nach Fue Ht ??????

Posted by [borntotrain998877](#) on Mon, 11 Oct 2010 21:02:46 GMT

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

mhhh keiner erfahrung damit ???
