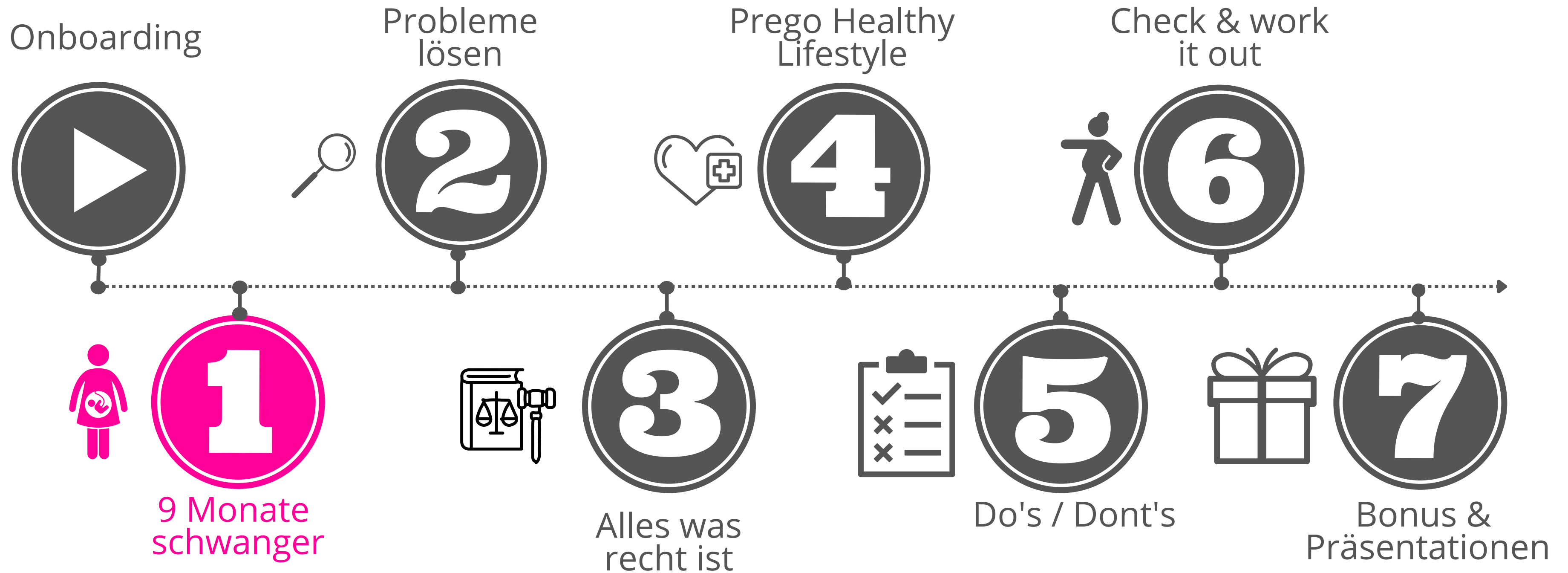


OTRIS - MODUL 1

9 Monate schwanger



DEINE 7 SCHRITTE



ÜBERBLICK



1

WAS PASSIERT IM KÖRPER

4

HISTORISCHER ABRISS

2

WIR SCHAUN GENAU HIN

5

SPORT PRAXIS

3

ALLGEMEINE SPORTEMPFEHLUNGEN

6

MEIN TRAININGSANGEBOT



1

9 Monate schwanger

- Wie verändert sich der **Körper in der Schwangerschaft**
- **historischer Abriss.**
- Welchen grundlegenden **Mindshift** braucht es, um Schwangere besser betreuen zu können



1

9 Monate schwanger

- **WARUM?**

- **Besseres Verständnis** für die Physiologie, Anatomie und **körperliche Entwicklung** und wieso wie dann im späteren Verlauf spezielle Trainingsmethoden anwenden
- **Wissen entschärft** die Angst



1

9 Monate schwanger

- **Vorteile**

- Probleme vorwegnehmen
- **Zusammenhänge** besser **erkennen**
- der Schwangeren eine **wunderbare Erinnerung** verschaffen
- **zufriedene Kundinnen** kommen wieder und empfehlen weiter





9 Monate schwanger

- *Was führt zum Erfolg?*

- gute **Grundausbildung & up to date**
- **Best practice** Modelle
- **Verknüpfung Praxis & Theorie**
- Sicherheit u. Vertrauen



9 Monate schwanger

- 10 Monate?
- Lass die "Hülle" fallen
- Eigenerfahrung vs. Wissen



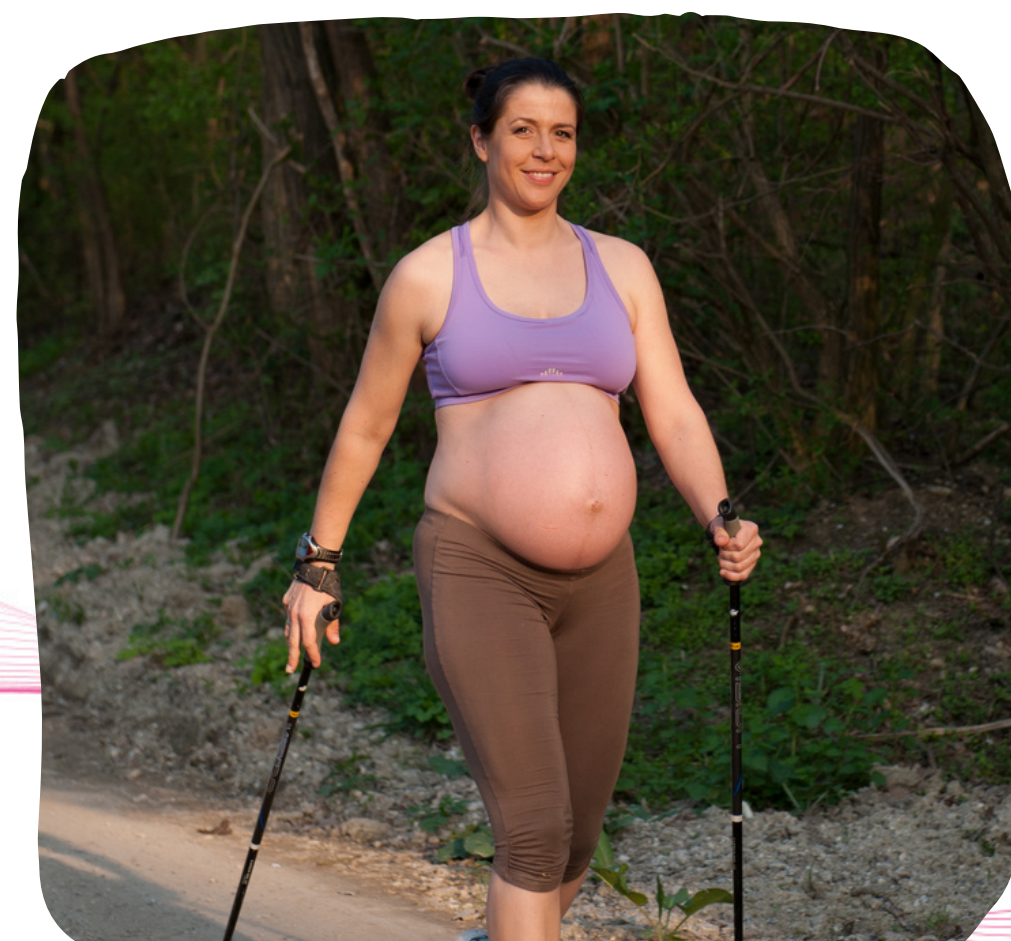
9 Monate schwanger

- Neues Leben entsteht
- So kann Sport mit Schwangeren aussehen
- aus einer Zelle entsteht ein Mensch





SCHWANGER SEIN



SCHWANGERSCHAFT

1

TRIMENON

2

TRIMENON

3

TRIMENON



1

TRIMENON

müde

Ziehen im
Unterleib

Freude
vs.
Schock

Übelkeit

Kreislauf-
schwäche

emotional

Harndrang

Schmier-
blutung

Brust
wächst

2

TRIMENON

belastbar

Übelkeit
weg

Atem-
probleme

Bauch-
wölbung

Vena
Cava

Krämpfe

sehr
angenehm

SS -
Hypertonie

Verdauung

Rücken-
schmerz

SS -
Diabetes

3

TRIMENON

Gewicht

Sod-
brennen

Wasser

Haltung

Schlaf

Kindstritte

Gelenks-
schmerzen

Statik

Rücken/
Nacken

Harndrang

HORMONE

Schwangerschaftshormone:

HCG , Östrogen, Progesteron,
Gestagen, Relaxin, Prolaktin

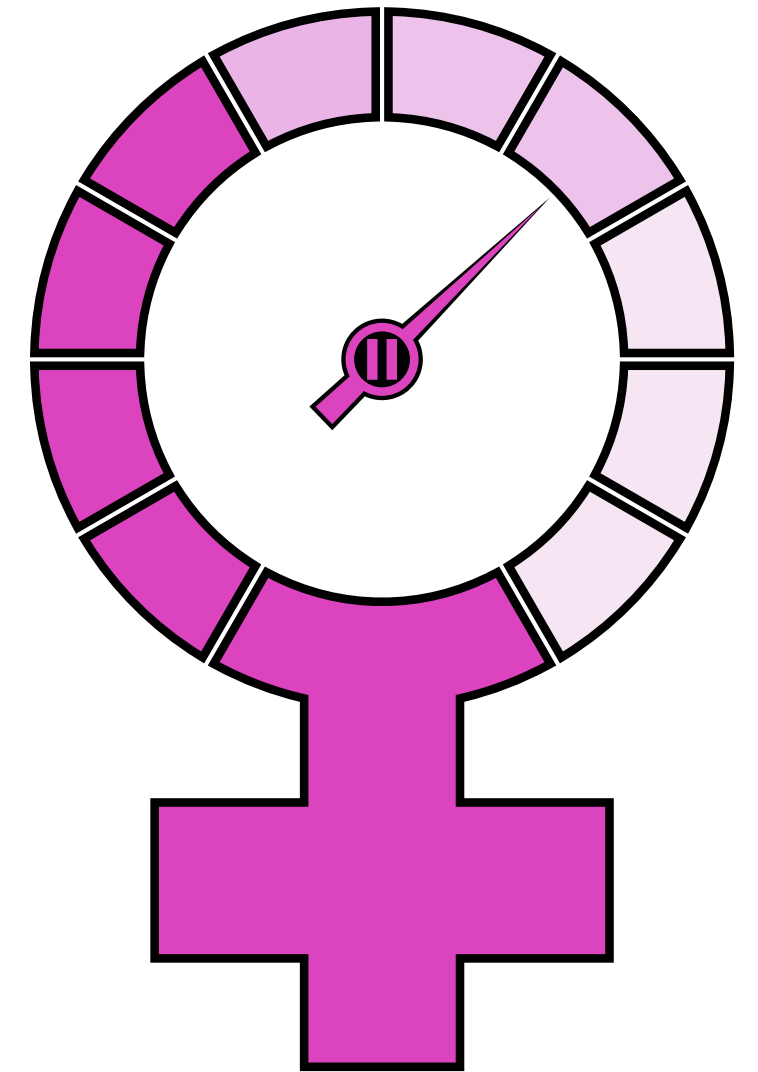
"Weichmacher"

Sehnen, Bänder u. Gelenke

Gewichtszunahme (Fett, Wasser)

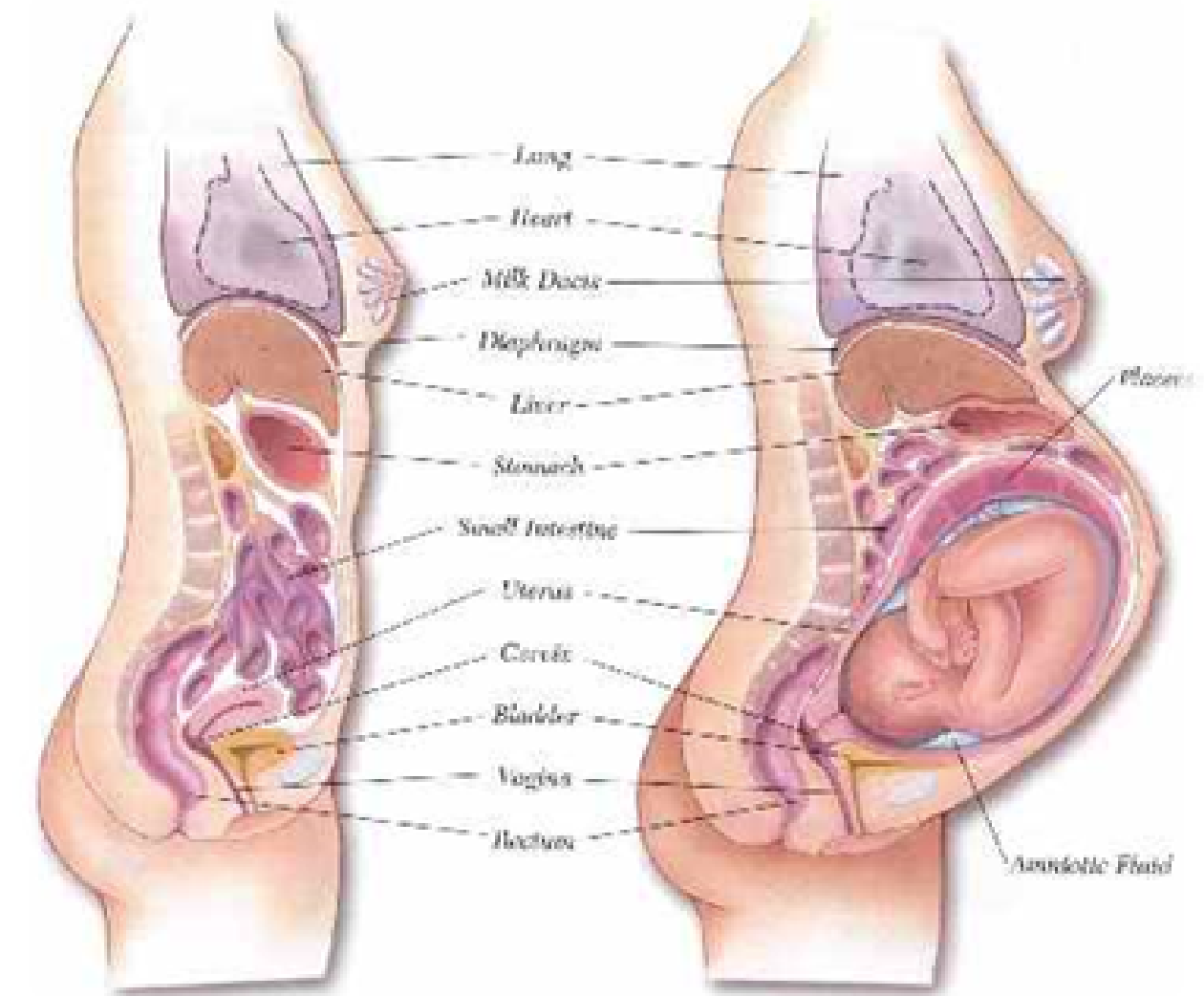
Brustspannen u. -wachstum

Leistungs- u.
Stimmungsschwankungen



ORGAN- VERDRÄNGUNG

Gebärmutter
Lunge, Zwerchfell
Magen
Darm
Herz
Blase
Venen



BAUCH- VORWÖLBUNG

Bauchwanddysfkt.

Rektusdiastase

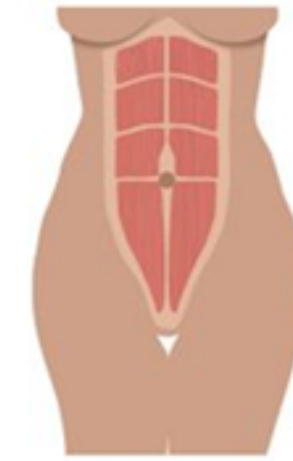
Fascien

Gleichgewicht

Sichteinschränkung

Hautbelastung

Rückenschmerz



Narrow-Normal

Different Variations of Diastasis Recti



Open Diastasis



Open Below Navel
Diastasis



Open Above Navel
Diastasis



Completely Open
Diastasis

ERNÄHRUNG

max. 10-15kg

Gelüste vs. Mehrbedarf

Mikro- & Makronährstoffe

Überlastung d. Körpers

Wassereinlagerung

X "Essen für 2"

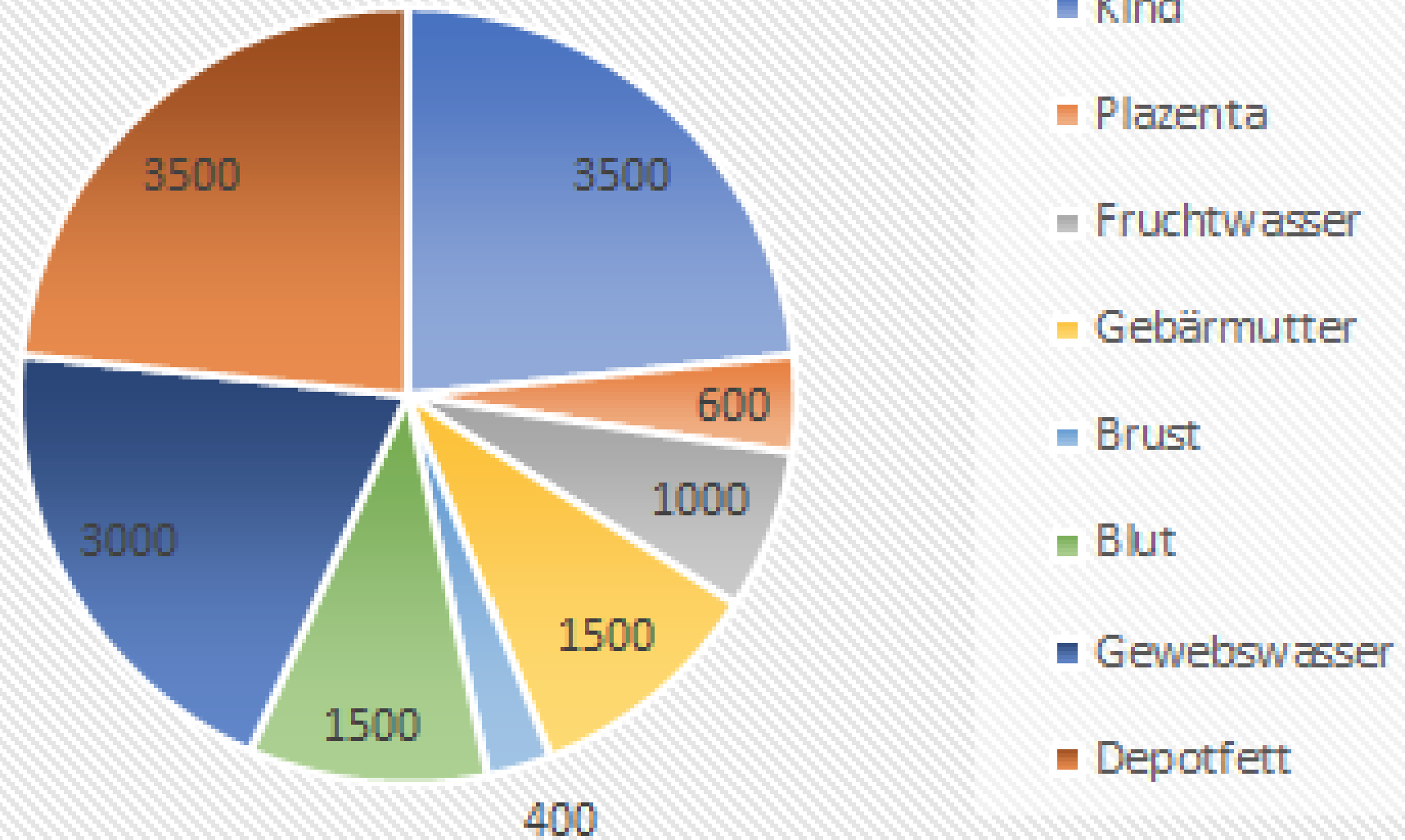
Sinn v. Fett & Wasserdepot



ERNÄHRUNG



15kg Gewichtszunahme als Schwangere



© mamaFIT GmbH, 2022

MUSKEL- u. SKELETTSYSTEM

Statik

Gewichtsverteilung

Wirbelsäule

Muskelerhalt vs - Aufbau

Haltung

Geburtsvorbereitend

Stabilität vs. Balance



HERZ- KREISLAUF SYSTEM

steigt	sinkt
Blutvolumen +1,5l	Peripherer Widerstand
Herzfrequenz + 20%	Blutdruck (zu Beginn – Schwindel) - 5-10mmHg
Schlagvolumen +10%	Venöser Rückstrom
<u>Herzminutenvolumen</u> + 30-50%	Weniger Sauerstoff (weil Atemorgane komprimiert werden)
Sauerstoffaufnahme	Aerobe Leistungsfähigkeit
Gefäßerweiterung	<u>Arteriovenöse Sauerstoffdifferenz</u>
Arterielle Sauerstoffdruck	Atemeffektivität
Sauerstoffaufnahme +10-20%	Atemreserve
Atemarbeit nimmt zu (wg. Zwerchfellhochstand)	
Atemminutenvolumen	

THERMO- REGULATION

max. 1,5°C

embryon. Fehlentwicklung

Hitze meiden

Achtung Infektionen

Überlastung HKL

v. a. 1. Trimenon



HAUT

Risse u. Bindegewebs-
überlastung

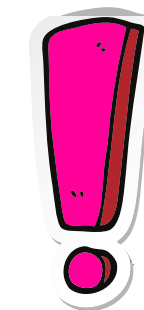
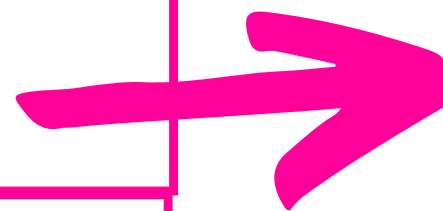
Elastizität

Widerstandsfähigkeit

Dehnungsstreifen

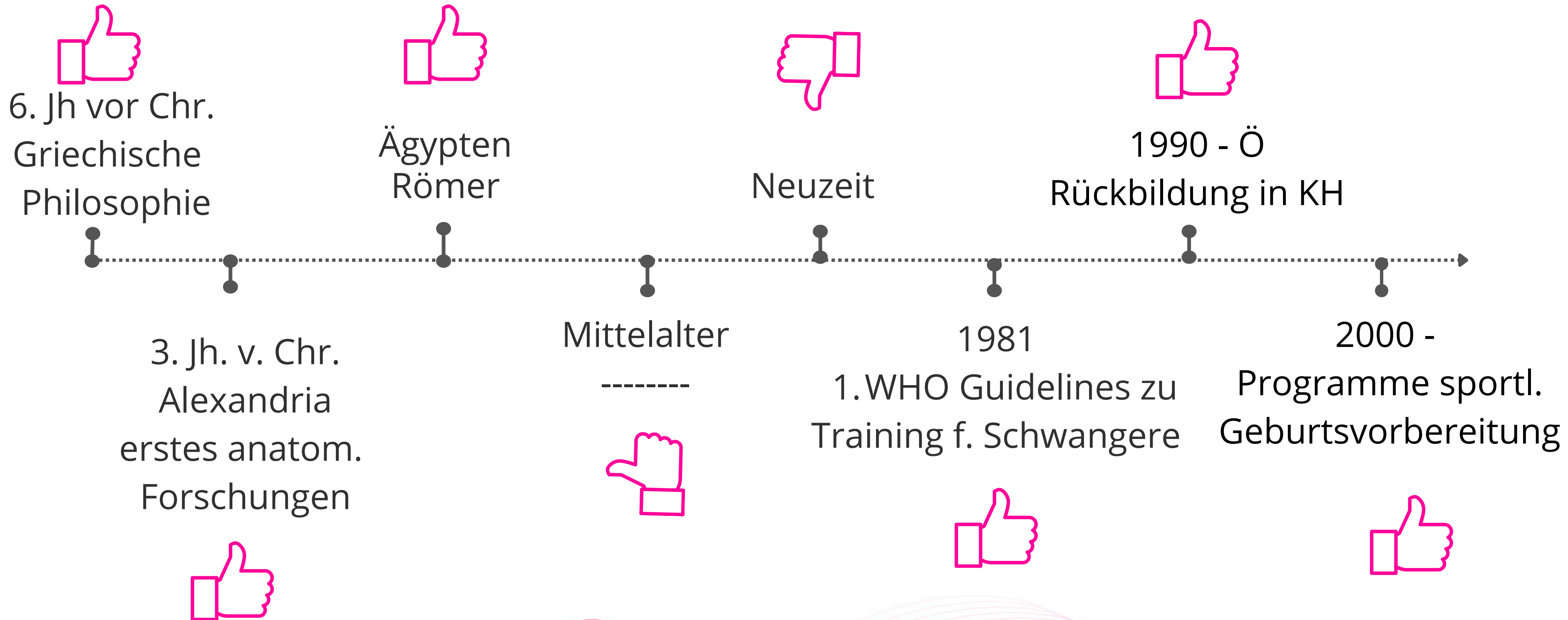
Nahrung

v. a. 1. Trimenon



< 23a
SS Start >23 BMI
SS Ende > 30 BMI
SSW 39,3+
Baby +3,2kg
Alkohol
< Wasser, Eiweiß
Genetik

HISTORISCHER ABRISS FRAUENHEILKUNDE



FAKT IST...

**SCHWANGERE WERDEN MIT
SAMTHANDSCHUHEN
ANGEFASST**



Aus **Unsicherheit & Unkenntnis** über die richtigen Do's & Dont's, kein Plan, wie belastbar sie sind, Angst Mama und Baby zu schädigen.

FAKT IST...

**VIELE GLAUBEN, ES BRAUCHT
KOMPLETT NEUE ÜBUNGEN**

Training mit Schwangeren als **neue
"Sportart"** betrachten.

-> **wenig Basic Übungsrepertoire** und
Bewegungserfahrung,

-> Thema ist zu heiß, bevor man was
falsch macht, **lieber nix/niedrige Dosis**



FAKT IST...

VON BAUCH/BEBO TRAINING WIRD ABGERATEN

Problem: Muskeln, die für Haltung, Stabilität, Geburt und RüBi wichtig sind, fehlen.

--> **Bauch u. Bebo Training gezielt** und angepasst bis zum Tag der Geburt



FAKE INFOS ZU SPORT MIT SCHWANGEREN #1

"Das wird eine **schwere Geburt**, wenn du **zu kräftige Muskeln** hast. Bei **starkem Beckenboden** öffnet sich **Muttermund langsamer.**"

FAKE INFOS ZU SPORT MIT SCHWANGEREN #2

"Wenn du **intensiv sportelst**,
hast du eine stärkere
Durchblutung
und **gefährdest** damit die
kindliche Versorgung."

FAKE INFOS ZU SPORT MIT SCHWANGEREN #3

"Durch zu viel **Laufen und Springen** kann sich der **Muttermund öffnen** und du **verlierst dein Kind.**"

FAKE INFOS ZU SPORT MIT SCHWANGEREN #4

"Jetzt musst du aber schon mehr essen. **Du musst** ja das Kind mitversorgen, also **für 2 Essen.**"

FAKE INFOS ZU SPORT MIT SCHWANGEREN #5

"Nicht strecken!!!
Bei **Streckbewegungen** kann
sich das Kind an der
Nabelschnur strangulieren!".

FAKE INFOS ZU SPORT MIT SCHWANGEREN #6

"Ui, du solltest besser **keine neuen Sportarten** während der Schwangerschaft beginnen. Und als **unsportliche Frau** solltest du sowieso **nicht** gerade **jetzt mit Sport starten!**"

FAKE INFOS ZU SPORT MIT SCHWANGEREN #7

"Sport in der Schwangerschaft erhöht das Risiko für **vorzeitige Wehentätigkeit** inkl. **Frühgeburtsrisiko**".

ALLGEMEINE SPORTEMPFEHLUNGEN FÜR SCHWANGERE

In Österreich **seit 2018** eigene
Empfehlungen basieren auf
WHO Empfehlungen

https://fgoe.org/Bewegungsempfehlungen_Schwangere_Frauen

Bewegungsempfehlungen SCHWANGERE FRAUEN



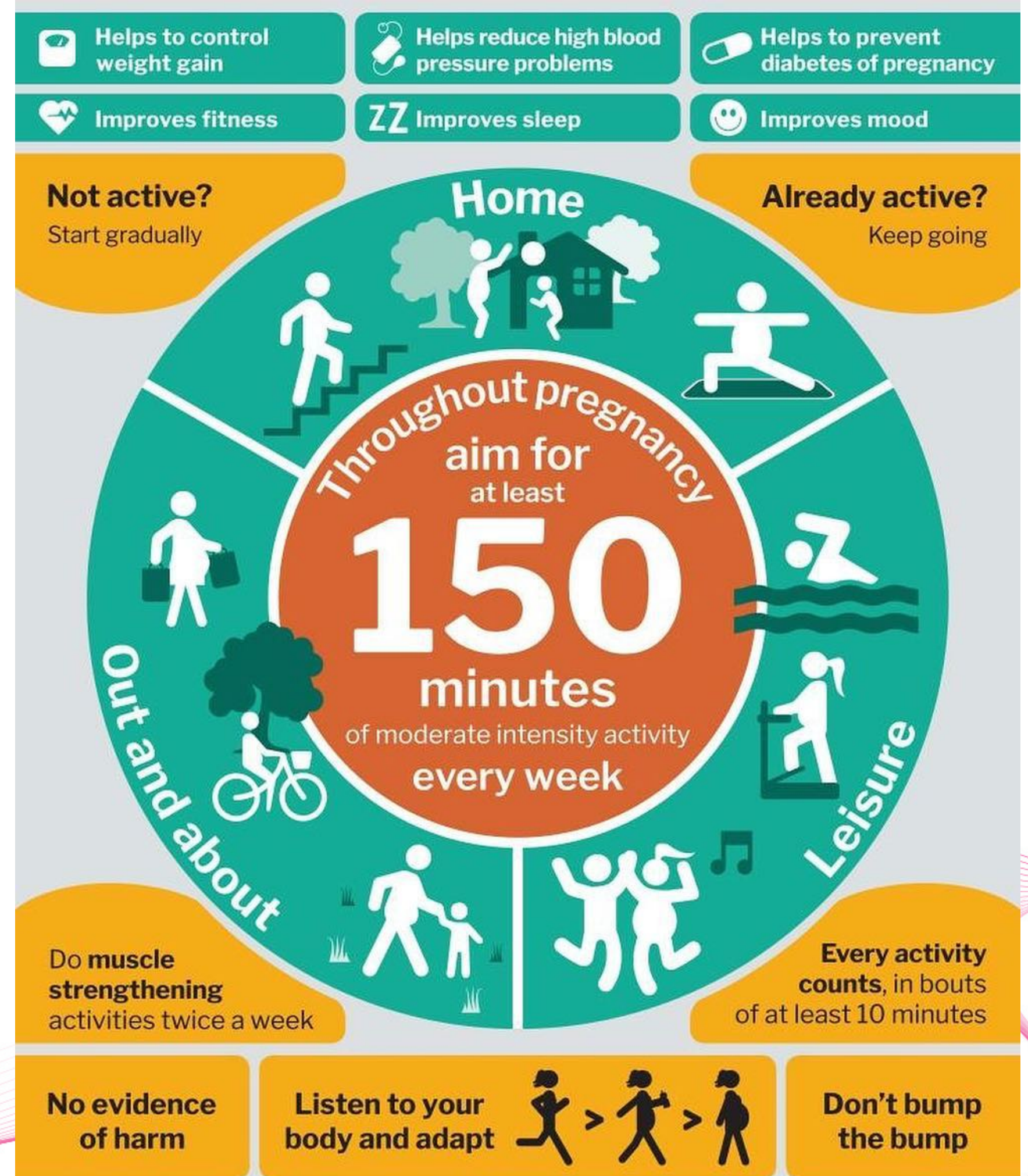
Ausdauerorientierte Bewegung
mit mittlerer Anstrengung heißt:
Man kann während der Bewegung
noch sprechen, aber nicht mehr singen.

Übungen sollen alle großen Muskelgruppen kräftigen:
Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Schulter- und Armmuskeln.

ALLGEMEINE SPORTEMPFEHLUNGEN FÜR SCHWANGERE

In UK **seit 2017** eigene
Empfehlungen basieren auf
WHO Empfehlungen

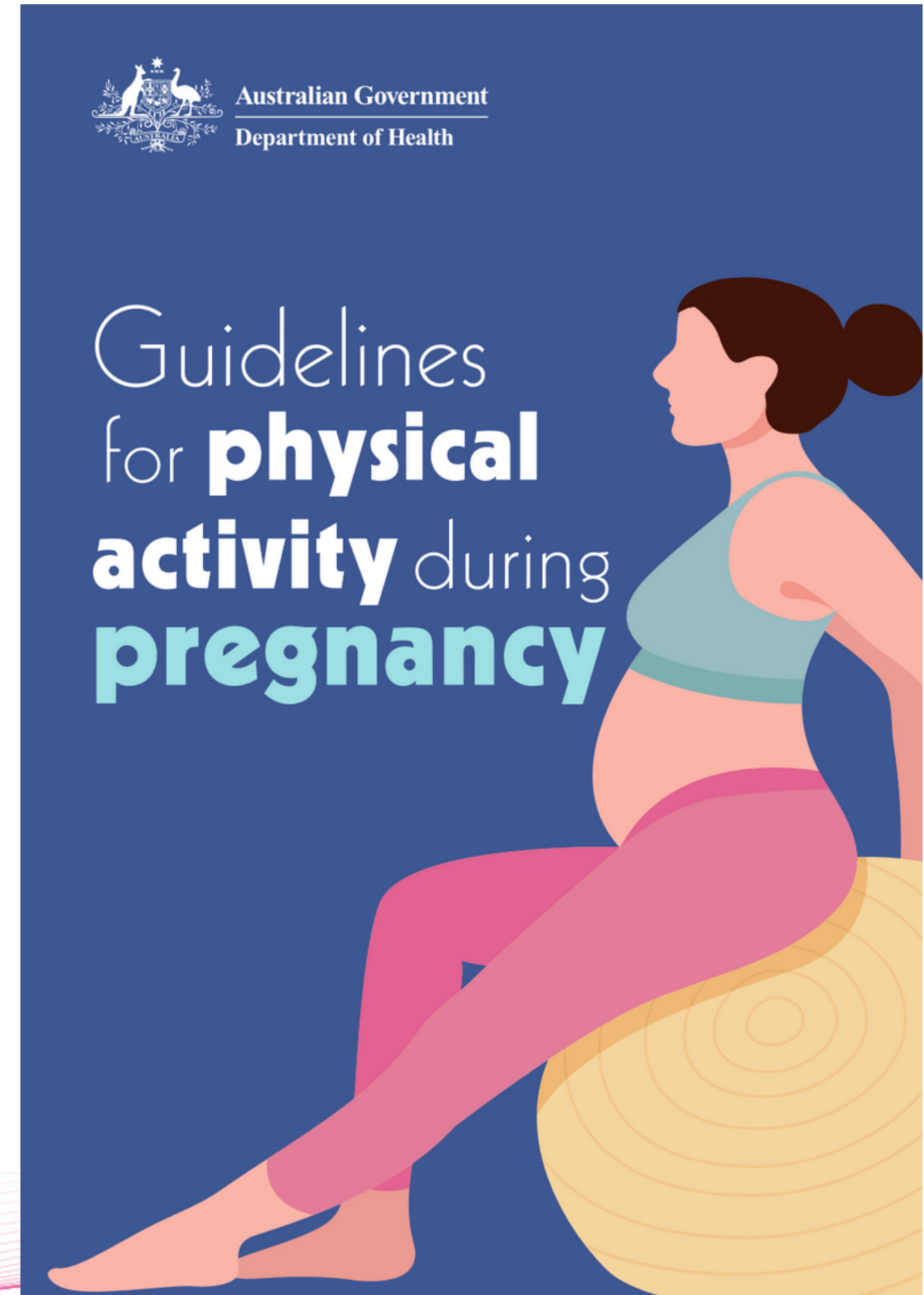
<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/physical-activity-and-pregnancy/>



ALLGEMEINE SPORTEMPFEHLUNGEN FÜR SCHWANGERE

In Australien **seit 2021** eigene
Empfehlungen basieren auf
WHO Empfehlungen

<https://www.health.gov.au/resources/publications/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-guidelines-brochure>



ALLGEMEINE SPORTEMPFEHLUNGEN FÜR SCHWANGERE

AUSDAUER

- Intensität soll **moderat bis anstrengend** sein
- **30min+** am Stück oder
- in Portionen zu **mind. 10min** à
- gesamt **mind. 150min/Wo**
- An den **meisten**, aber nicht allen **Tagen/Wo**
- **max. 1-2 Tage Pause** zwischen den Trainings

nach ACOG 2021, ACSM 2021 u. US DHHS 2020



ALLGEMEINE SPORTEMPFEHLUNGEN FÜR SCHWANGERE

AUSDAUER

empfohlene Sportaktivitäten:

- Walken, Radfahren
- Wassersport: Schwimmen, Aquajogging, Aquafitness
- Gymnastik, Entspannung, Yoga, Pilates...
- Outdoor, Tanz etc. schwangerenspez. Sportangebote
(mehr dazu später im Praxisteil)

nach ACOG 2021, ACSM 2021 u. US DHHS 2020



ALLGEMEINE SPORTEMPFEHLUNGEN FÜR SCHWANGERE

KRAFT

- **Kraftausdauertraining 50-75%**
- **viele WH (25+)**
- **eher geringere Intensität**
- **Erhaltungstraining, Gymnastik**
- **Coremuskeltraining u. Beckenbodentraining**
- **Leichtes bis moderates Training**
- **eigenem Körper, freien Gewichten oder auch an Geräten**



nach ACOG 2021, ACSM 2021 u. US DHHS 2020

ALLGEMEINE SPORTEMPFEHLUNGEN FÜR SCHWANGERE

KRAFT

Eher vermeiden:

- Isometrische u. intraabdominale Druckbelastung
- crunches
- situps
- Planking vorlings
- Überstreckung
- Pressatmung



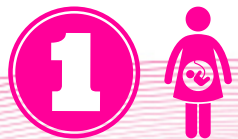
nach ACOG 2021, ACSM 2021 u. US DHHS 2020

ALLGEMEINE SPORTEMPFEHLUNGEN FÜR SCHWANGERE

KOORDINATION & BEWEGLICHKEIT

Fließt beides mit ein in AD u. KR

- Gleichgewicht, Reaktion, Differenzierung
- geburtsvorbereitende Beweglichkeit (Hüfte!)
- Beweglichkeit wo Verspannungen sind
- Alltagsübungen



MEIN ANGEBOT- ERWARTUNG



Was will meine Kundin?

- Welche dieser Erwartungen **kann ich bereits** gut abdecken - IST Zustand?
- Welche dieser Erwartungen **kann ich noch nicht** so gut erfüllen?
- Was sind meine **nächsten Schritte**?

BREAKOUTSESSION



MEIN ANGEBOT- WUNSCHKUNDE

WER/WIE ist meine Kundin?



- Kreiere deinen **Kundinnen AVATAR**.
- Welche **Eigenschaften, Gewohnheiten, Vorlieben, Lebenssituation**, hat sie?
- **Beschreibe sie** möglichst genau!

MEIN ANGEBOT - WÄHLE AUS

Fülle an Möglichkeiten



outdoor

indoor

Gruppe

Einzel

online

Affiliating

Kombis

Schwer-
punkt

**DEIN
DING**



MEIN ANGEBOT - ENTWICKLE DEINS

Ist

das bringst du mit



Soll

das wünsche ich mir



Grund
beruf

Wissen

Eigen-
erfahrung

Vision

**DEIN
DING**

