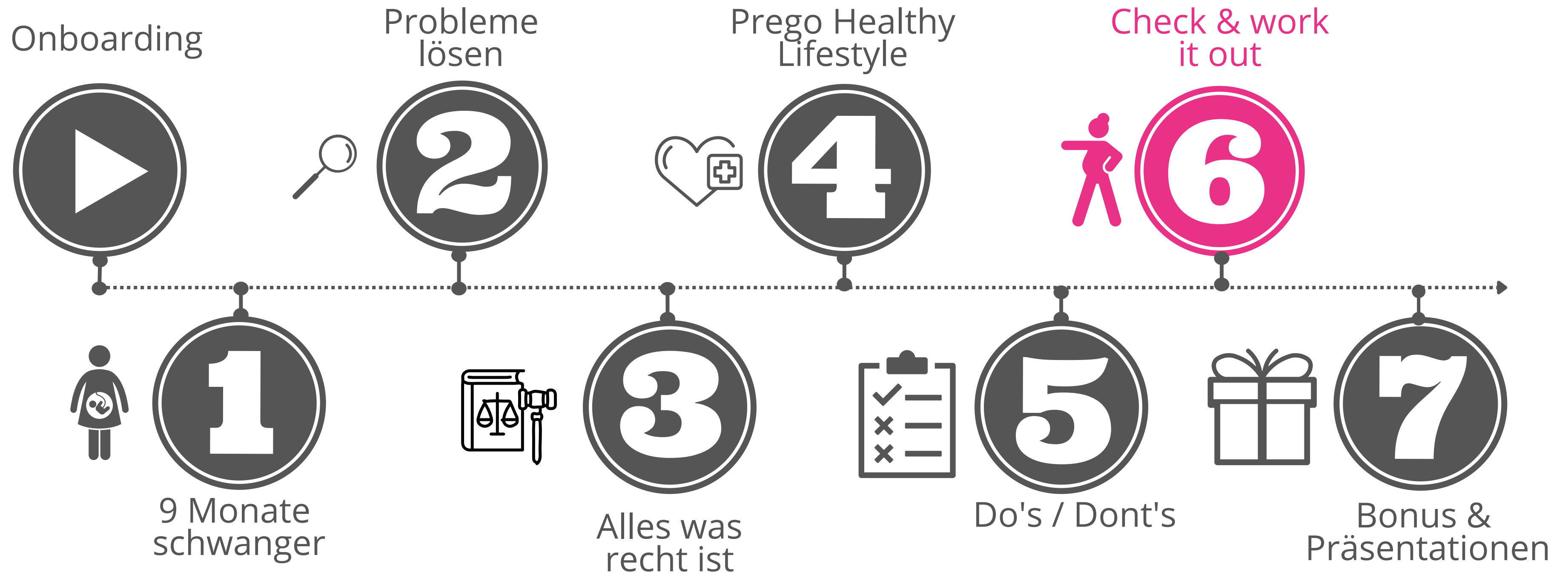


OTRIS - MODUL 6

Check it out



DEINE 7 SCHRITTE



ÜBERBLICK



1 | WARUM MACHEN WELCHE TESTS
MIT SCHWANGEREN SINN ?

4 | PERSONAL TRAINING MIT
SCHWANGEREN - ANAMNESE

2 | WELCHE TESTS KANNST DU MACHEN,
WELCHE EIN ARZT?

5 | MEIN TRAININGSANGEBOT
KOMBIS & SPECIALS

3 | ÜBUNGSADAPTIERUNGEN UND
SICHERHEIT, NOTFALLMATERIAL

6 | MEIN TRAININGSANGEBOT
PRICING

6

Check it out

- Welche **Tests** helfen dir die Leistung besser zu beurteilen
- Welche **Infos** kann man daraus **fürs Training abzuleiten?**
- Wer darf mit **Schwangeren** überhaupt **Tests** machen?



6

Check it out

- **WARUM?**

- Details zum **Problem erfassen**
- **Gefahrenmomente** vorzeitig erkennen und **entschärfen**
- bessere **Trainingssteuerung** möglich





Check it out

- ***Vorteile***

- **objektive Berurteilung** möglich
- **mehr Perspektiven** erhalten
- **individuellere Betreuung** möglich
- Training besser **plan- und steuerbar**





Check it out

- *Was hält die meisten davon ab?*
 - Unwissenheit
 - Angst nicht kompetent genug zu sein
 - kontroversielle Informationen
 - wenig gute Quellen



WARUM testen wir im Sport überhaupt?



1. **Leistungsfähigkeit** erfassen
2. **Risikofaktoren** abgreifen
3. **Basisinfos** für Trainingsplanung

WELCHE TESTS gibt es im Sport überhaupt?

- **sportmotorische Tests**
- **Muskelfunktionsprüfung**
- **Anamneseverfahren**
- **Testtrainings**
- **Selbsttests**
- **invasive/medizin. Tests**



WELCHE TESTS gibt es im Sport überhaupt?

- **invasive/medizin. Tests**

>> Welche sind euch da bekannt?

>> Welche davon könnten uns bei
Schwangeren interessieren?



BREAKOUTSESSION



WELCHE TESTS gibt es im Sport überhaupt?

- **invasive/medizin. Tests**
 - Leistungsdiagnostik
 - Blutzuckerbelastungstest
 - Vollblutanalyse
 - Mikrobiomanalyse
 - interne Gyn Untersuchung/Behandlung
 - etc.



WANN testen wir

1. Separates Setting (Labor, Praxis)

- aufwendig, Spezialpersonal

2. als Training/Warmup einbauen

- du sparst Zeit
- regelmäßige Kontrolle über Trainingserfolg
- Kunde/Patient kann es selber
- od. vor/nach dem Training



Selbsttests - Funktionstests

- Rektusdiastase Test
- mamaFIT Beckenboden Test
- BORG Skala
- TalkTest
- Testtraining



Anamnese

- zum Beckenboden
- zur Rektusdiastase
- für Personal Training allgemein
- Kurzanamnese vor jedem PT /
- Gruppentraining



Kurzanamnese bei Gruppentraining

- vor SSW schon aktiv gewesen?
- aktuelle Probleme/Beschwerden?
- was ist in dem Stadium noch möglich?
- sportliche Vorlieben der Schwangeren?
- zusätzliches Training indoor/outdoor?
- Ausrüstung vorhanden/noch nötig?
- soll noch wer miteinbezogen werden (Kind, Tier, Mann,...)?

Kurzanamnese bei Gruppentraining

- **PAR-Q kurz** vorab ausgeben (optional)
- **AGBs** legen Spielregeln fest:
 - therapeutisches Setting
 - nichttherapeutisches Setting
- **Registrierung**

AUFGABE: Erstelle **AGBs**
u. ein
Registrierungsformular
für dein Angebot



Anamnese bei Personal Training

- Anamnesebogen f. Schwangere:

PARmed-X FOR PREGNANCY

- Vorlage nutzen und eigenen Anamnesebogen updaten für Schwangere

AUFGABE: Erstelle
einen
**Anamnesebogen für
Schwangere** (und
Jungmamas/Mamas)

Canadian Society for Exercise Physiology:

<https://csep.ca/2021/04/18/the-get-active-questionnaire-for-pregnancy-breaking-down-barriers-to-prenatal-exercise/>

Funktionstests

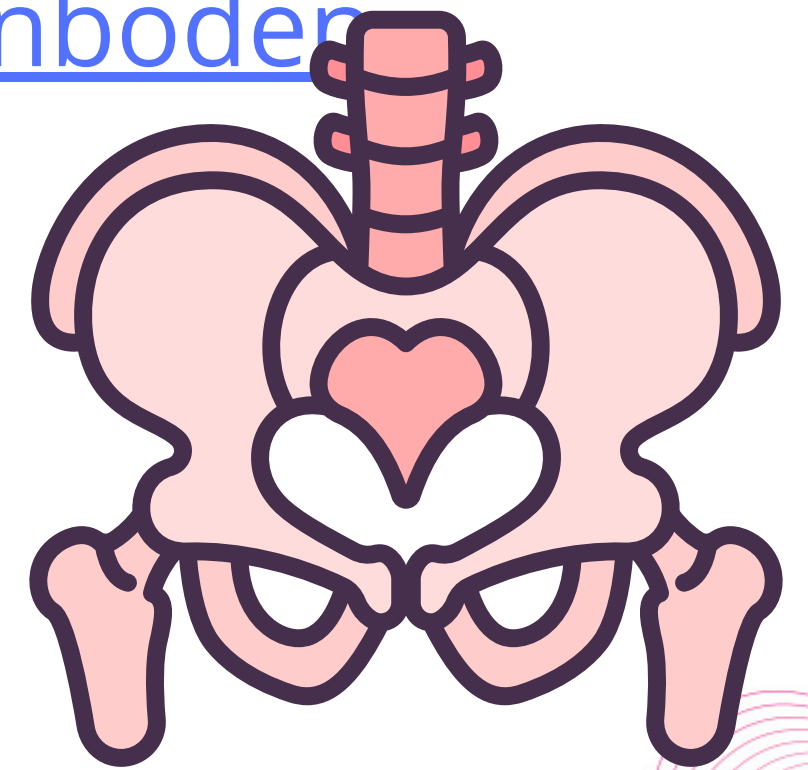
- Praxistest
- zur Orientierung
- aus der Praxis heraus entstanden
- welche Übungen bzw. Übungspositionen un/günstig
- ersetzt keinen Arztbesuch
- keine Diagnose oder Verordnung für Training stellen!



mamaFIT Beckenbodentest

Bebo Fragebogen:

<https://welovepinkplanet.com/beckenboden/beckenbodencheck/>



Anamnesefragen vorab (nur orientierend)

- Zustand Bebo vor der SSW, jetzt, während der Schwangerschaft?
- Wievielte Schwangerschaft?
- Schmerzen im Alltag und unter Belastung im Bebo?
- Bewegungserfahrung mit Coretr., Yoga, Pilates, Krafttraining, Ausdauertraining ?

mamaFIT

Beckenbodentest

Anamnesefragen vorab

- Sportliche Vorlieben?
- Stillt die Mama?
- Aktuell noch andere Beschwerden?
- Welche Stufe schafft sie beim Bebo Test?



mamaFIT

Beckenbodentest

Ausgangssituation, Testsetting

- Selbstwahrnehmung
- aufrecht, nicht invasiv
- Blase mäßig gefüllt
- Wenn leer 0,3-0,5l trinken u. in 30min wiederholen
- Aufrecht stehend, ohne Kind am Körper
- Hüftbreiter Stand
- Mit Schuhen oder barfuß auf festem Boden



mamaFIT

Beckenbodentest

Teststufen:

- Stufe 1: Husten, Niesen, Lachen
- Stufe 2: Wippen
- Stufe 3a: Hüpfen beidbeinig
- Stufe 3b: Laufen
- [• Stufe 4: Springen

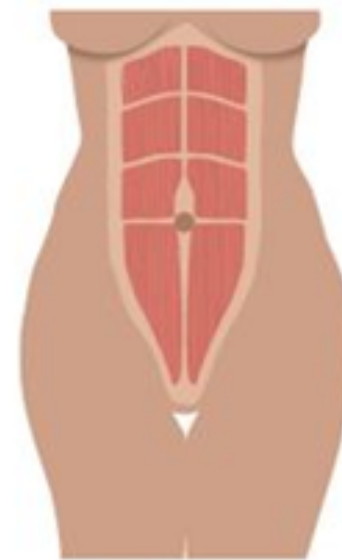
Genaue Beschreibung siehe

[BECKENBODEN SELBSTTEST VIDEO](#)



mamaFIT Rektusdiastasetest

Was ist eine REKTUSDIASTASE?



Narrow-Normal

Different Variations of Diastasis Recti



Open Diastasis



Open Below Navel
Diastasis



Open Above Navel
Diastasis



Completely Open
Diastasis

mamaFIT

Rektusdiastasetest



Rectusdiastase (RD):

- ist eine ausgedünnte linea alba – KEIN LOCH!!!
- Ausdehnung des Bauchs in der Schwangerschaft dehnt auch diese Bindegewebsplatte
- Relaxin u. Prolaktin begünstigen das
- Verlust v. Kompaktheit und Festheit, keine Stabilitätsfunktion mehr

mamaFIT

Rektusdiastasetest



Rektusdiastase (RD):

- RD kann in der Länge: von Brustbein bis zum Schambein sein
- RD kann 2-10cm in der Breite sein
- Membranös sehr stark ausgedehnt und weich
- entwickelt sich mit Bauchwachstum
- 99% d. Schwangeren haben bei Geburt eine RD

mamaFIT Rektusdiastasetest

präventiv gegen Rektusdiastase arbeiten:

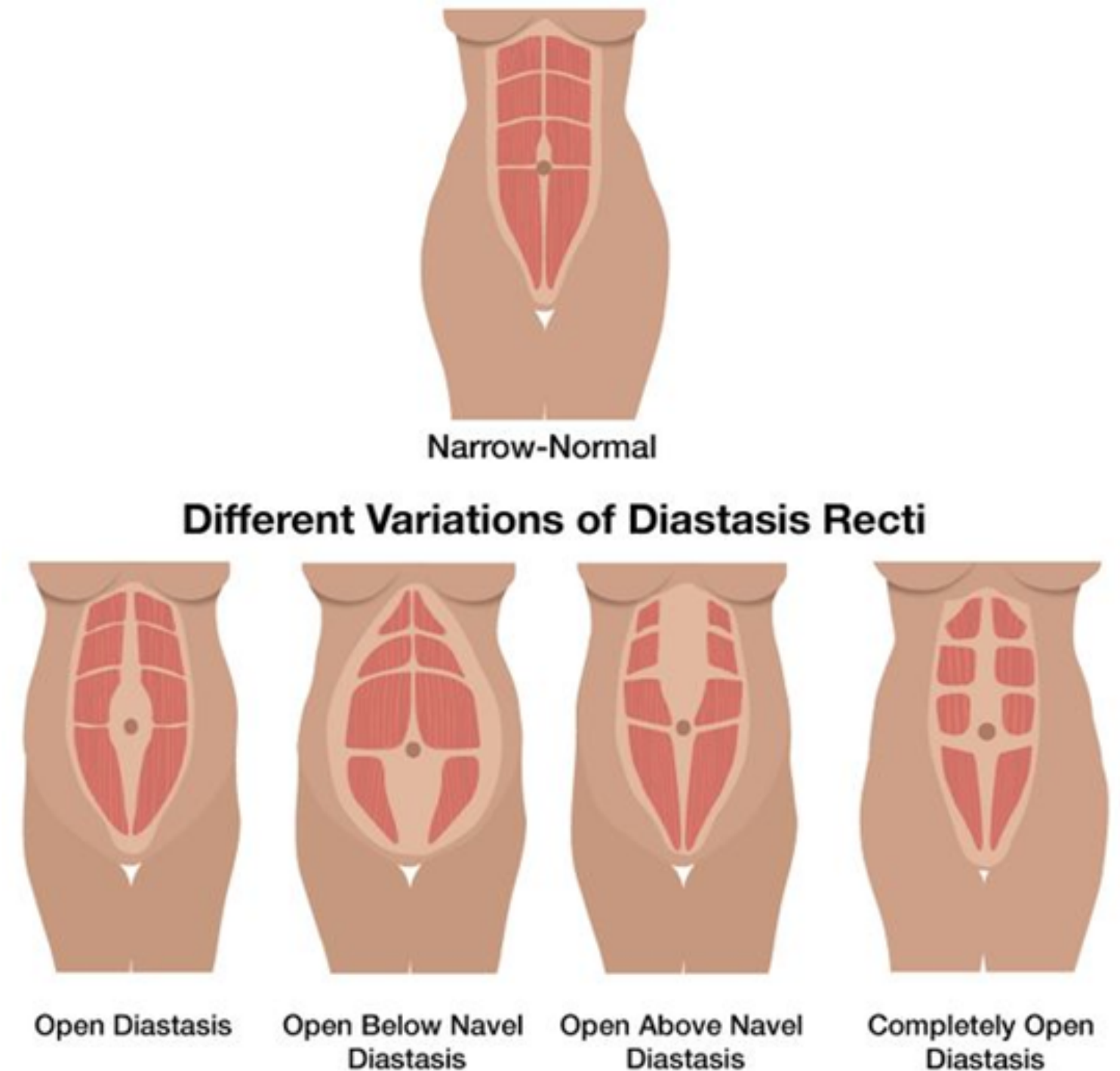
1. rectus abd. nur MITspieler
2. kein Überstreckung
3. keine schweres Heben/Tragen/Bauchdruck
4. kein gerades Auf/Abrollen, besser seitlich
5. aufrechte Haltung
6. meide langes Stehen
7. Kraft d. tiefen Bauchmuskelschichten
8. Kollagen- u. , proteinreiche Nahrung



mamaFIT

Rektusdiastasetest

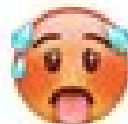
**Wir testen im
Sitzen (oder Liegen)
inkl. Testübungen u.
Differentialdiagnose**



REKTUSDIASTASE SELBSTTEST VIDEO

BORG Skala

- Steuerung der **Ausdauerbelastung**
- **nichtinvasiv**
- schult **Selbstwahrnehmung**
- **Schwangere** sollten bis **max. 6-7 BORG** Skala trainieren

	BORG-Skala 0-10	Atemnot	Empfinden
0	Keine Anstrengung	Keine Atemnot	
1 2 3	Leichte Anstrengung Unterfordert, Gefühl die Aktivität noch lange durchführen zu können	Leichte Atemnot Atmung noch nicht/ leicht spürbar	
4 5 6	Mäßige Anstrengung Zunehmende körperliche Ermüdung, die Aktivität kann noch gut durchgeführt werden	mäßige Atemnot die Atmung ist zunehmend spürbar, flüssig sprechen ist noch möglich	
7 8 9	Anstrengend – sehr anstrengend Gefühl der Überlastung/ persönliche Schmerzgrenze	schwere Atemnot die Atemnot zwingt zum baldigen Abbruch	
10	maximale Anstrengung Aktivität kann nicht mehr durchgeführt werden	Atemnot sofortiger Abbruch	



TALK Test

s

- Steuerung der **Ausdauerbelastung**
- **nichtinvasiv**
- schult **Selbstwahrnehmung**
- solange **unterhalten** möglich ist,
[ist **Intensität OK**



SICHERHEITSHINWEISE

STURZGEFAHR durch:

- **Höhenunterschied durch Raufsteigen**
- **Untergrund**
- **Gegenstände am Boden**
- **Gleichgewicht**
- **Sichteinschränkung**



SICHERHEITSHINWEISE

VERLETZUNGSGEFAHR durch:

- Äußere **Kräften** auf **Bauch**
- Gefahr durch ein **Trainingsgerät**
- **Umknöcheln**
- **Ausrutschen** (Kiesweg, Eisglätte)
- **Unsachgemäße Bewegung**



SICHERHEITSHINWEISE

STOSSGEFAHR durch:

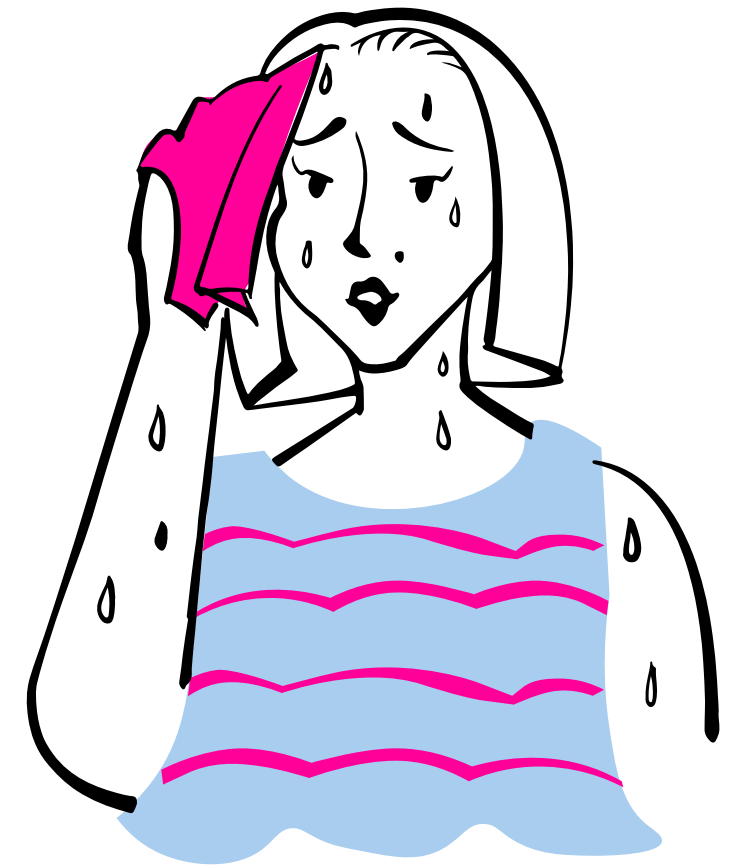
- Springen
- Laufen
- Schlecht gedämpfte Schuhe
- Stop & Go Belastungen
- dynamische Ausfallschritte



SICHERHEITSHINWEISE

ÜBERLASTUNG durch:

- zu hohe **HKL Belastung**
- **Kraftanstrengung** wie Heben, Tragen, Pressen
- **Aufrollen** aus Rückenlage
- **unsachgemäße** Belastung u. Bewegungen



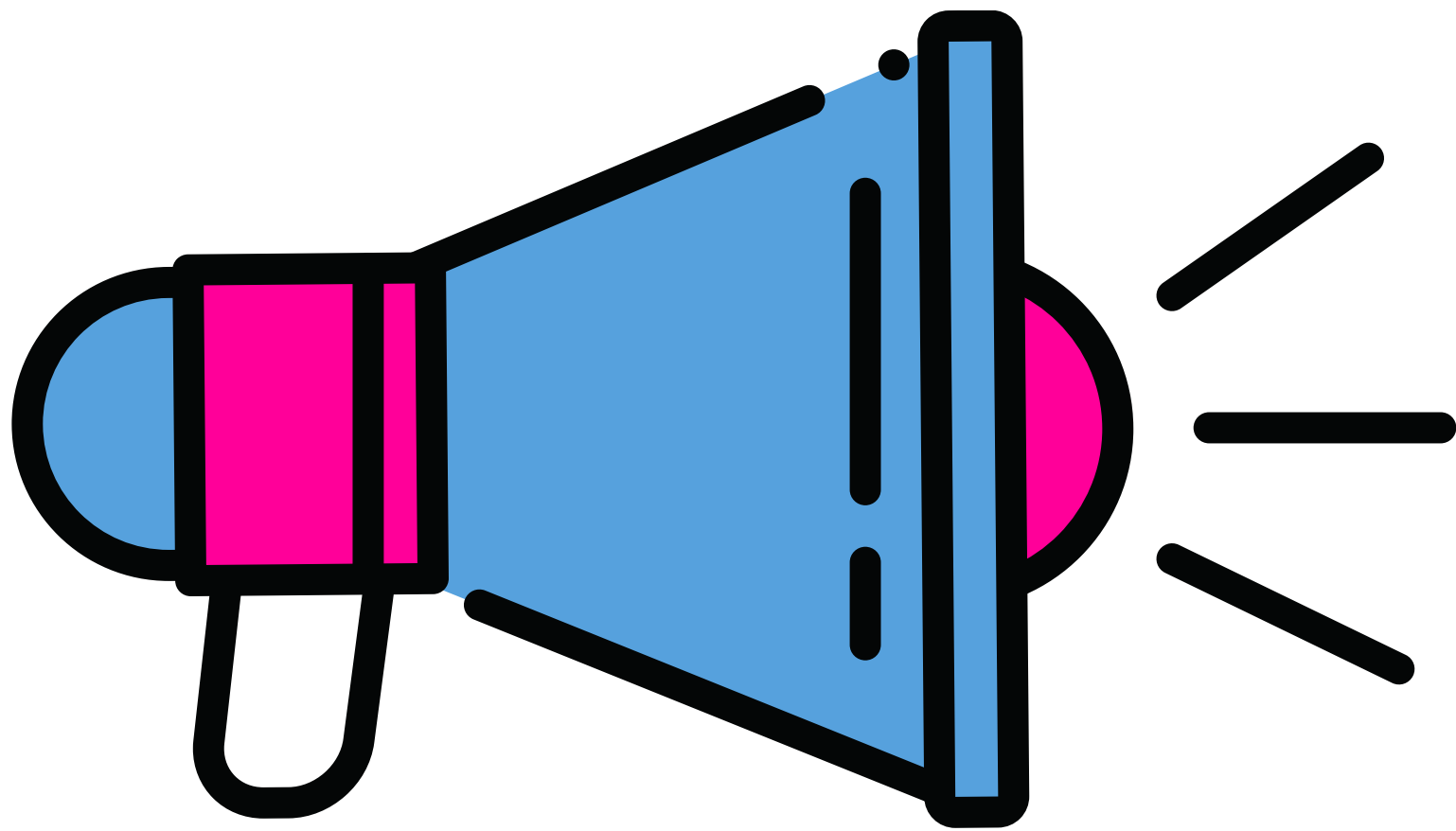
SICHERE DICH AB

- **Registrierung, AGBs**
- **Berufshaftpflichtversicherung**
- **Eigenverantwortlichkeit**
- **Tagesverfassung - Kurzanamnese**
- **Therapie vs. Training**



SICHERE DICH AB

Auf **GEFAHREN** hinweisen

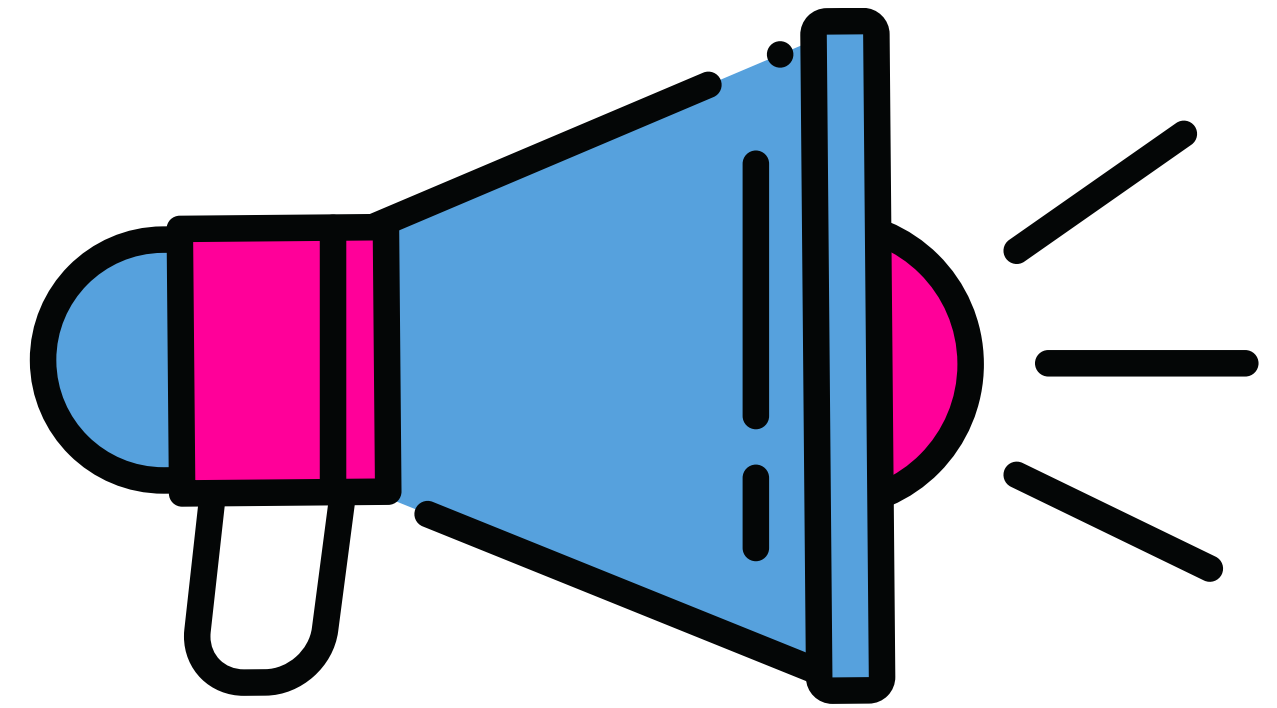


- Kippen
- Ausrutschen
- Stürzen
- Überhitzung
- Dehydrierung
- Verletzung

SICHERE DICH AB

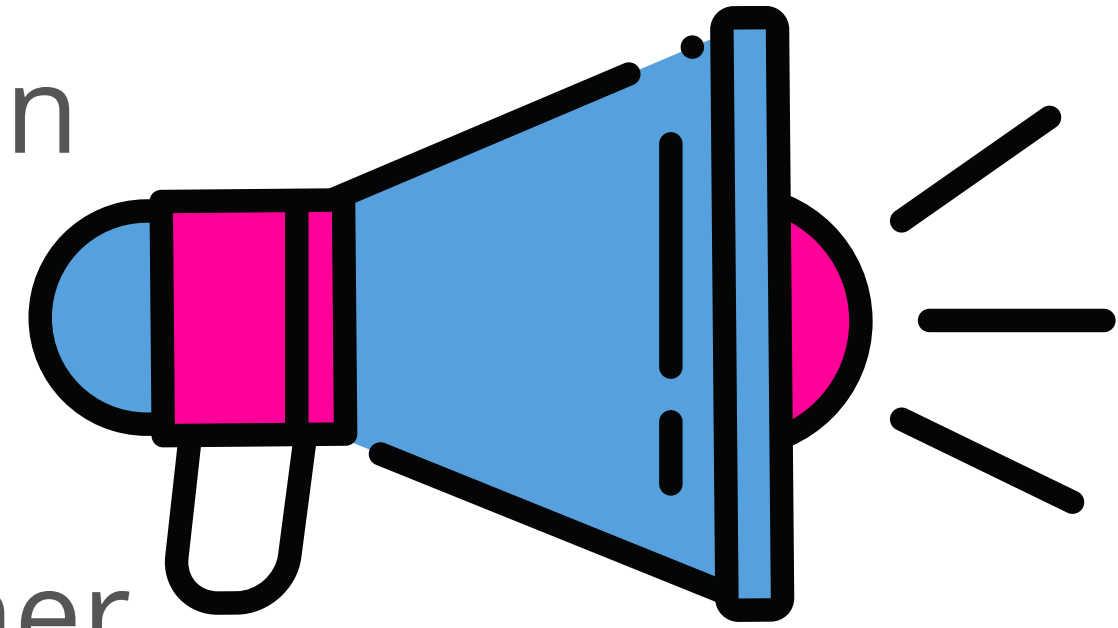
Auf EIGENVERANTWORTUNG hinweisen

- Laufen
- intensivere Trainingsreize
- VET
- Überlastungszeichen
- Bewegung aufbauend u. energetisieren
- Mehr Schlafen
- Kreislaufprobleme



SICHERE DICH AB

- Alternativen anbieten
- Überblick bewahren u. Gefahren erkennen
- Training individuell
- Körpergefühl u. Pausen
- Informationspflicht (Probleme, Eintritt einer SSW,...)
- behördl. Verbotssituationen





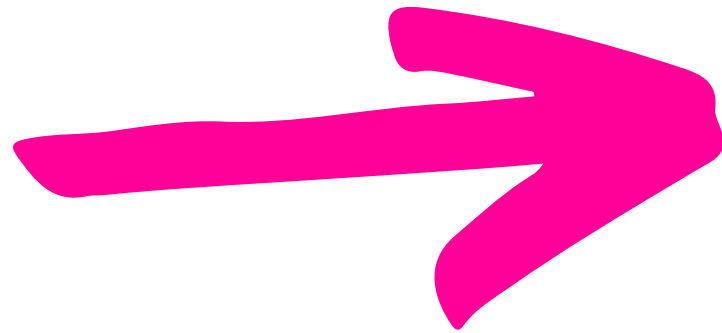
ADAPT

- **Körperlagen anpassen:**

- Alternativen f.

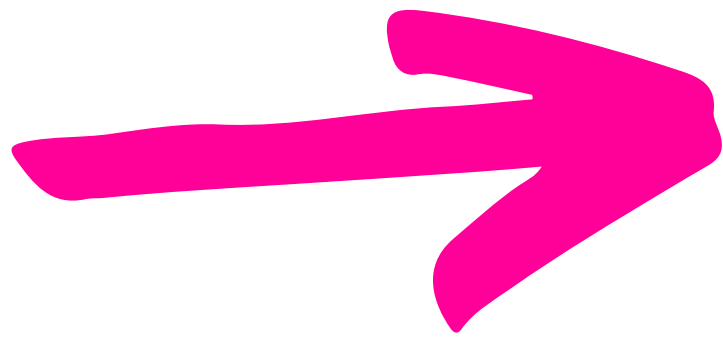
- Bauchlage/Rückenlage:**

- 4Füßler
 - Stand m. angelehntem Gesäß
 - Oberkörpervorlage
 - Grätschsitzen
 - elast. Geräte
 - Stütz





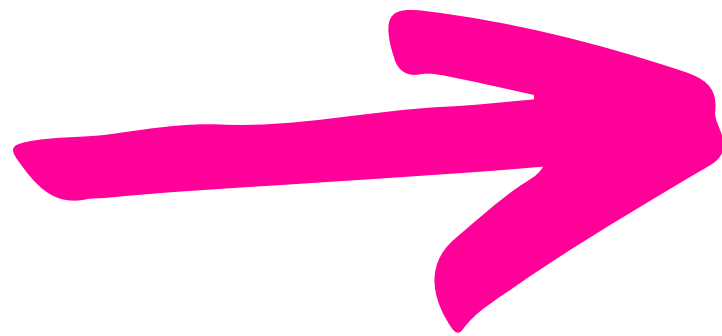
ADAPT



- **Gleichgewichtsübungen**
- **Planking**
- **Bauchmuskeltraining**



ADAPT



- **Gewichtsanpassung:**
 - Kraftausdauertraining,
 - Erhaltungstraining
- **aufstehen** v. Boden – **rückengerecht**, **bauchangepasst**, mit Anhaltehilfe, langsam
- Kleingeräte als **Hilfsmittel**: Tubes, TB Band, Pezziball, Hantel, Nordic Walking Stöcke, Smoveys,
- Matte, Sessel, Polster, eigenes Körpergewicht,
- **Sportmöglichkeiten advanced** für „Schwangere mit Kleinkind“ schaffen

MEIN ANGEBOT GEH INS DETAIL

Welche Kombis und Specials hast du?



- Wie könntest du bereits **bestehende Angebote** (Therapie, Personal Training, Geburtsvorbereitung....) **mit den neuen Angeboten kombinieren?**
- Wie wirst du in den Markt eintreten, welche **Aktionen** planst du **zum Start** (10+1, 10+Goodie, Goodiebags...?)
- Mache einen **Redaktionsplan übers Jahr** und **plane deine Specials** nach Ereignissen (Muttertag, Sommer, Weihnachten, Valentinstag,...)



MEIN ANGEBOT

WAS IST DEIN WERT?



Wie sieht dein "Pricing" aus?

● **Wieviel möchtest du mit diesem Geschäft verdienen? Wie** wird dieser Verdienst zustandekommen?

● Wonach **orientierst** du dich bei der **Preisgestaltung**?

● **Welche Dienstleistungen** haben **welchen Preis**?
Wo/Wie **kommunizierst** du sie?