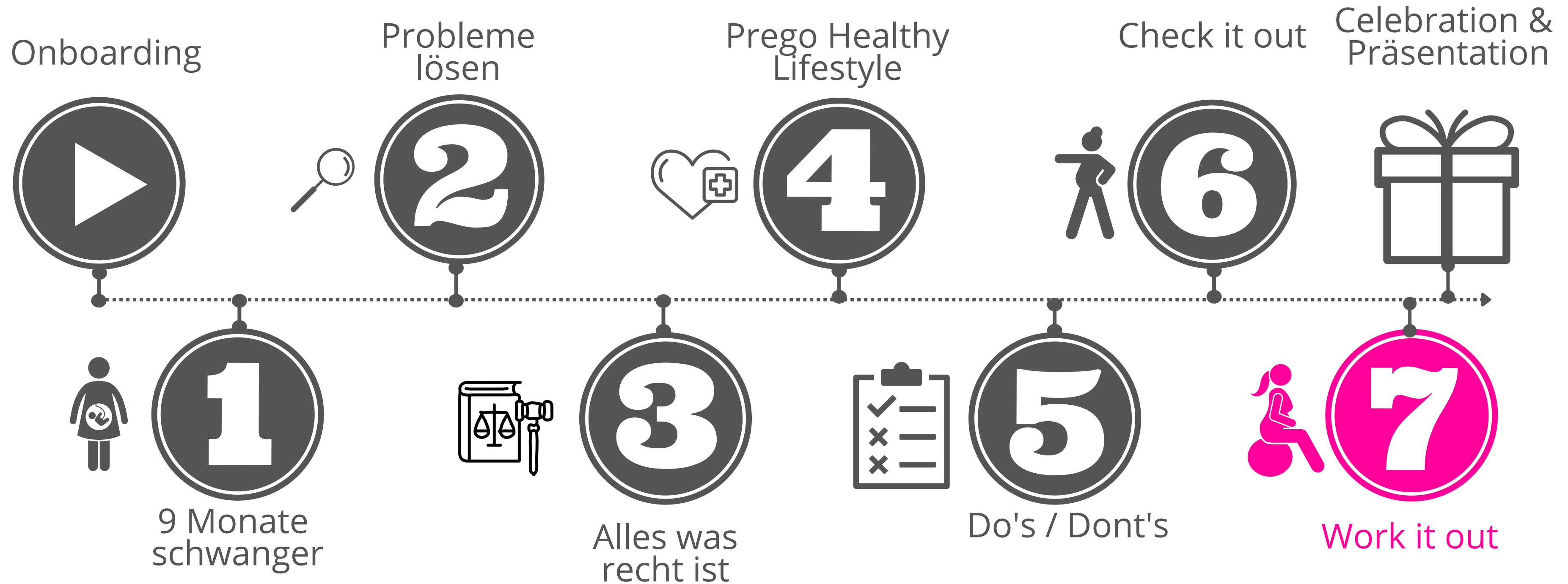


OTRIS - MODUL 7

Work it out



DEINE 7 SCHRITTE



ÜBERBLICK



1

**UEBERSICHT WANN WELCHER
SPORT SINN MACHT**

2

WAS TUN IM NOTFALL

3

FALLBEISPIELE & TRAINING

1.

Trimester

- **Ausdauer:** Hitze meiden (Sauna, heiße Bäder)
- sportlich **noch alles möglich**, voll belastbar
- auch Sprünge, Grätschen, Bauch- u. Rückenlage, Überstreckung, Vorlage, Stütz,...
- **outdoor** (reduziert Übelkeit und Müdigkeit!)
- **Kraft:** Viel Stabilisationstraining in allen Segmenten, Gleichgewicht
- **Bauchtraining** noch alle Bauchmuskelanteile!

2.

Trimester

- **Ausdauer:** laufen/Sprünge so lange man sich wohlfühlt, selber entscheiden, wann auf low/walking/Aquasports umgestiegen wird
- **Kraft:** Bauchtraining adaptieren auf Sitz, Stehen, Seitlage, m. Hilfsmittel
- **stabilisierendes** Training, bei Gleichgewicht assistieren!
- **Schwerpunkt** Rücken, Bebo, Arme, Beine Gesäß
- **Lagen adaptieren** u. **Hilfsmittel** einsetzen (Vorsicht mit Rückenlage)

3.

Trimester

- **Ausdauer:** walking, Aquasports, Yoga, Rad; Wandern nur mehr bis 1500m
- **Kraft** im Sitzen, Seitlage, Stand, wenn kein vena cava s., auch RL noch möglich; ganzen Körper durcharbeiten
- **Stabilisation** auch m. Pezziball
- viel **Mobilisation** d. LWS, ISG Entlastung u. Stabilisation, Bebo
- **becken-/hüftöffnendes** Training/Yoga/ Stretching
- **Bauch seitlich/schräg/quer/** in allen Pos dynam. u. isom., ausser Vorlage und RL möglich
- **Training (moderat) bis zum Schluss** möglich

Notfall

Bestens für outdoor gerüstet mit...

- Handy
- CoolPack (mobil)
- Traubenzucker
- Quetschi
- Wasserflasche
- Blasenpflaster
- Basic Verbandszeug
- Rescue Tropfen
- Einweg Handschuhe
- Taschentücher
- Sitzunterlage



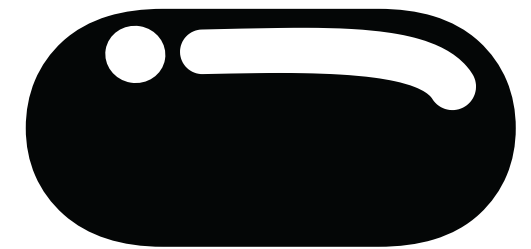
OUTDOOR

- keine (wenig) Mietkosten
- ganzjährig möglich in Ö
- frische Luft
- Immunstärkend
- Jahreszeiten miterleben
- mit Spaziergang verbindbar
- stimmungsaufhellend
- Sonne



OUTDOOR

- wechselnde Bedingungen
- Wetterschutz (Regen, Sonne, Wind)
- keine Toilette
- Stillen bei Zugluft
- Unterrichtsrahmen
- Störfaktoren im Raum
- Sicht- und Hörbarkeit
- beobachtet von anderen Menschen
- nicht jederfraus Sache



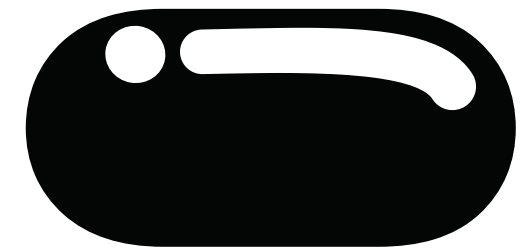
GRUPPE

- Gemeinschaftsgefühl
- sozialer Austausch mit Gleichgesinnten
- gemeinsam mehr Spaß
- Motivation durch andere
- Tln. fühlt sich weniger beobachtet
- Preis niedriger (als bei PT)
- Sicherheit
- Fixpunkt in der Woche - Trainingsroutine
- social skills ausbauen



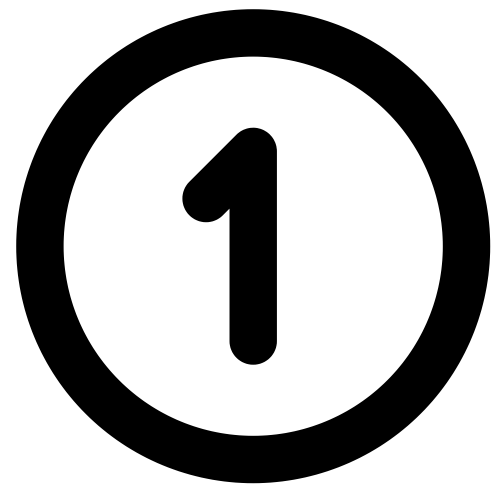
GRUPPE

- Gruppengröße
- weniger individuell
- viel Ablenkung
- fixe Zeit
- allgemeineres Programm



LET'S WORK IT OUT





Alternative Bewegungsformen finden für: *Training der schrägen Bauchmuskeln*

Vorgaben:

- insgesamt 15-20 Übungen
 - **Lagen:** Stand, Sitz, Seitlage, 4 Füßlerstand
 - **Geräte** einbauen
-
- Warum sind die klassischen Übungen nicht mehr ideal?
 - Beispiele u. Alternative dazu.
 - Sinn des Trainings dieser Muskulatur?

2

Alternative Bewegungsformen finden für: *Training der Rückenmuskeln*

- **Vorgaben:** insgesamt 15-20 Übungen
 - **Lagen:** Stand, Sitz, Seitlage, 4 Füßlerstand
 - **Geräte** einbauen
-
- Warum sind die klassischen Übungen nicht mehr ideal?
 - Beispiele u. Alternative dazu.
 - Sinn des Trainings dieser Muskulatur

3

Trainingsempfehlung für:

- **Schwangere:** 32J, normalgewichtig, 30. SSW, immer schon sportlich aktiv (meist Ausdauersport alleine gemacht (Laufen, Rad, Wasser), 1 Kind (1J), mag In- und Outdoorsport
- **Problem:** Zeitmangel wg. beruflich noch aktiv u. Kind, sehr eingespannt; starke Rücken u. Nackenverspannungen, Beckenboden v. 1. Schwangerschaft noch etwas schwach daher leichte Inkontinenz;
- Skizziere, **welche Art des Trainings** du für sie zusammenstellst.

4

Trainingsempfehlung für:

- **Schwangere:** 25J, Büroangestellte, übergewichtig, 21. SSW, nicht sportlich vor der SSW und auch derzeit inaktiv
- **Problem:** Hypertonie, beginnende Ödembildung, Verdauungsprobleme, psychisch sehr labil; immer schon Rückenschmerz, jetzt noch schlimmer, ernährt sich viel von Junkfood,
- Skizziere, **welche Art des Trainings** du für sie zusammenstellst.



Übungssammlung & Trainingsempfehlung für:

- **10 Übungen u. Empfehlungen** für eigenes Training (2 Sportart u. 10 Übungen mit 2 verschiedenen Geräten) erstellen für:
- **Schwangerengruppe:** 8 Mädels zw. 25-40J, zw. 20-38. SSW, eher unsportlich vor der SSW und erst seit der SSW aktiv
- **Probleme:** Schmerzen im unteren Rücken, Sodbrennen, Müdigkeit, Inkontinenz, Kurzatmigkeit, leicht übergewichtig, Stimmungsschwankungen
- Skizziere, **welche Art des Trainings** du für sie zusammenstellst.



Übungssammlung & Trainingsempfehlung für:

- **Schwangere:** 38J, Selbständig, normalgewichtig, 15. SSW, 1. Kind; sportlich vor der SSW und auch derzeit aktiv (Radfahren, Laufen), schwaches Muskelkorsett;
- **Problem:** Zeitmangel, möchte mit Trainingsplan arbeiten Ausdauer draußen, Kraft indoor – Übungen zusammenstellen – welche Geräte passen? Steht oft unter Zeitdruck, Rückenschmerzen immer wieder, Müdigkeit, genetisch vorbelastet mit Hypertonie u. Diabetes (hat sie derzeit noch nicht)
- Skizziere, **welche Art des Trainings** du für sie zusammenstellst.





Überlege folgende Situationen durch:

- **Wann würdest du folgende Bewegungen/Positionen nicht mehr mit einer Schwangeren durchführen, ihr davon abraten und WARUM?**
 - Rückenlage
 - Bauchlage
 - Überstreckung d. Rumpfes
 - Laufen u. Springen
 - Bauchmuskeltraining der geraden Bamu
 - Wanderungen über 1500m Höhe

