

OTRANG - MODUL 1

From Birth to Fitness



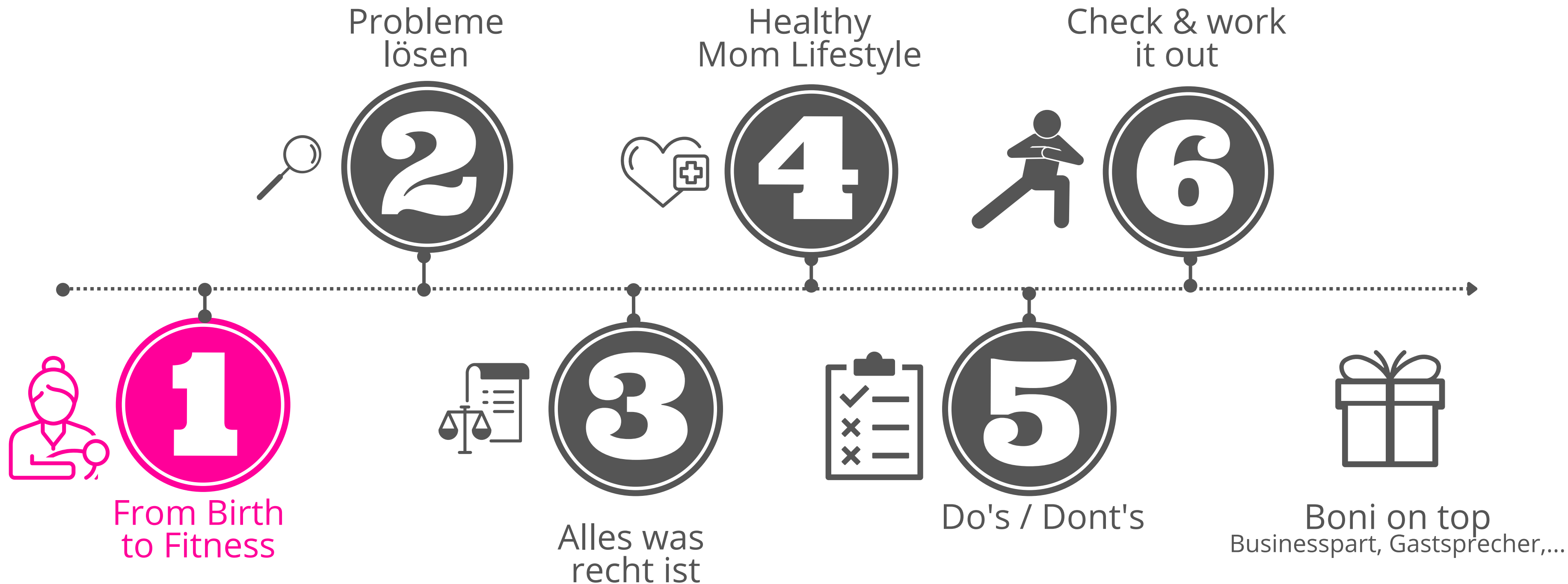
GLEICH GEHT ES LOS...

OTRANG - MODUL 1

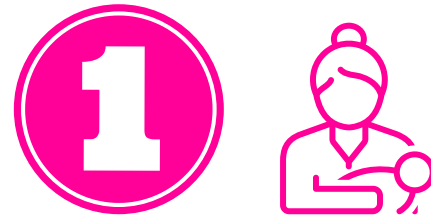
From Birth to Fitness



DEINE 6 SCHRITTE



ÜBERBLICK



1

3 PHASEN DER RÜCKBILDUNG

2

WAS PASSIERT IM KÖRPER

4

**SPORT PRAXIS
ATMUNG/WOCHENBETT**

3

**GESCHICHTE DER
RÜCKBILDUNG**

5

MEIN TRAININGSANGEBOT



1

From Birth to Fitness

- Wie verändert sich der **Körper der frischgebackenen Mama nach der Geburt?**
- Welche grundlegenden **Mindshifts und Wissensgrundlagen** braucht es, um Mamas besser betreuen zu können.



1

From Birth to Fitness

- **WARUM?**

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





From Birth to Fitness

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





From Birth to Fitness

- ***Was hält die meisten davon ab?***
 - **wenig** Vermittlung in **Grundausbildung**
 - kaum brauchbare Literatur
 - es **fehlt Verknüpfung Praxis & Theorie**
 - oft **kontroversielle Informationen**
 - Unsicherheit





From Birth to Fitness

- **Mein TIPP:**

- "Geschichte" der Frau verstehen
- Schwangerschaft in **3 Trimenon einteilen**
- zu jeder Veränderung gleich überlegen, welche **Trainingsmaßnahme als Gegensteuerung** möglich



Eine spannende Reise als Mama beginnt

- Babymoon – Bonding
- Neue Aufgaben als Mama
- 24/7 verfügbar und viele Herausforderungen



Eine spannende Reise als Mama beginnt

- sportliche "Freigabe" und seine kritische Betrachtung
- vaginale Geburt vs. Kaiserschnitt
- von Geduld und NO back to basic





frischgebackene MAMA SEIN



RÜCKBILDUNG

1

**FRÜHES
WOCHENBETT**

2

**SPÄTES
WOCHENBETT**

3

**ALLGEMEINE
RÜCKBILDUNG**

1

FRÜHES WOCHENBETT

müde,
ausruhen

Freude
vs.
Tränen

Kreislauf-
schwäche

Babymoon
Kuscheln

im u. ums
Bett,
liegen

wundsein
(Brust,
BeBo)

Milchein-
schuss

Elternrolle
neu

Wochen-
fluss

Sensibili-
sierung,
Isometrie

gut
ernähren,
viel
trinken

1



2

SPÄTES WOCHENBETT

belastbar

Geburts-
wunden
geheilt

1. Gyn
Check

Stillen,
24/7
verfügbar
sein

Atem-
probleme

Speicher
auffüllen

Gewichts-
regulation

wenig
Schlaf

kondition
eller
Aufbau

kein
Impakt

Sportstart
langsam



3

ALLGEMEINE RÜCKBILDUNG

Wohlfühl
Gewicht

laufen/
Impakt
möglich

Haltung

komplexere
Übungen

Stillen/
Abstillen

Gelenks-
schmerzen

zurück
zur alten
Form

Rücken/
Nacken

Core fit

HORMONE

Still u. Rückbildungshormone:

Östrogen, Progesteron,
Gestagen, Relaxin, Prolaktin

"Weichmacher"

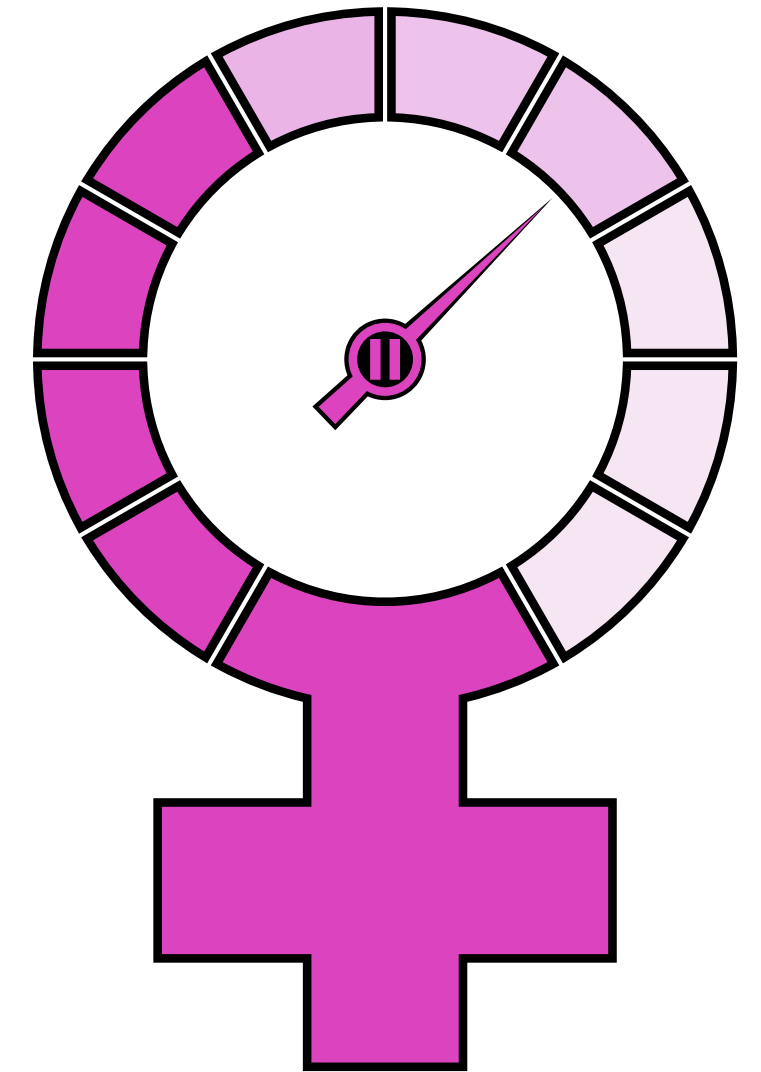
Sehnen, Bänder u. Gelenke

Verliebtheitsgefühl

Brustspannen, Stillen

Leistungs- u.
Stimmungsschwankungen

emotional instabil,
Zyklus unregelmäßig



GEBÄRMUTTER

handtellergröße Wundfläche

Wochenfluss, Sekret, 3-6 Wo

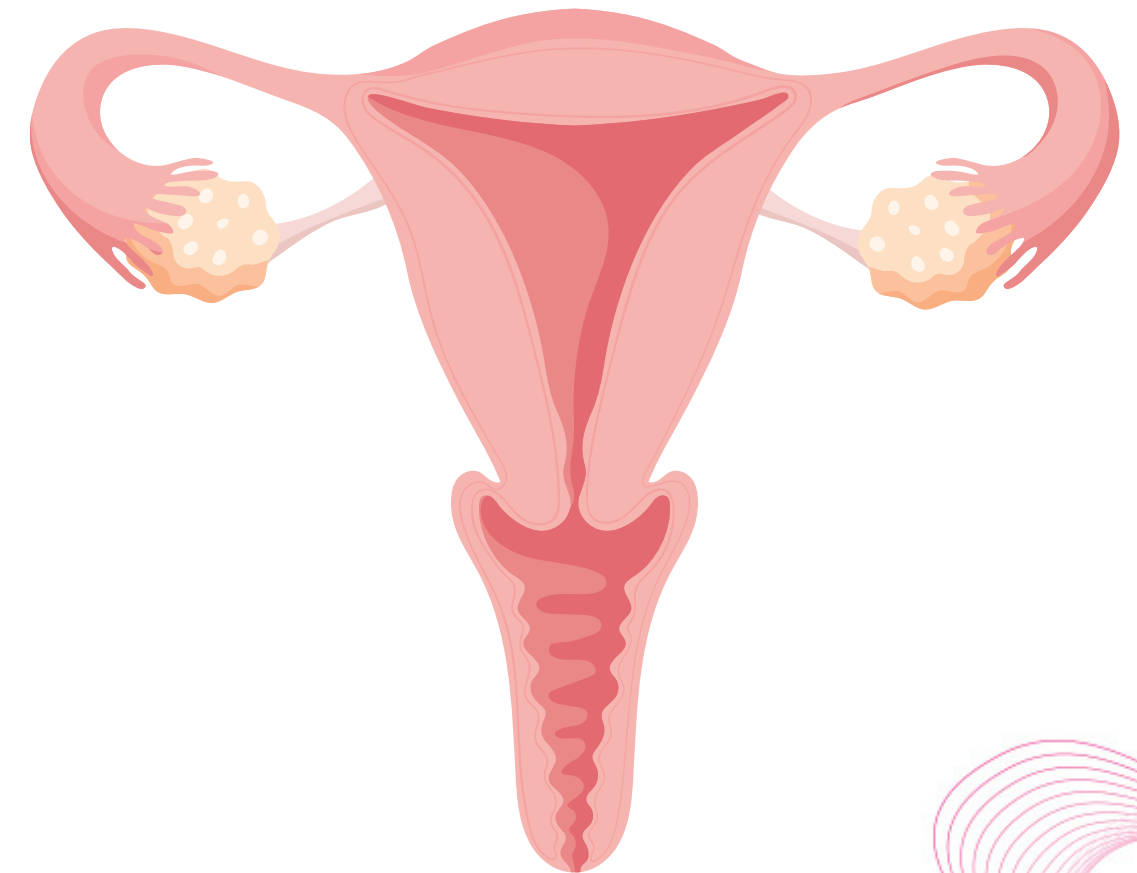
Sitzbäder, nicht infektiös

Unruhe u. Intensität

Nachwehen, Stillen, Oxytocin

von 1,5kg auf 80g
in 14 Tagen

viel Ruhe zum Heilen



ERNÄHRUNG

3/4 der Babykilos weg

Fettdepots bleiben,
abtrainieren

Mikro- & Makronährstoffe

Kalorienverlust über Stillen
wird überschätzt

erhöhter Nährstoffbedarf
zum Depotsrefill

Mamaalltag macht
gesundes Essen schwer

keine Diät während Stillen
"Schlackstoffe"



STILLEN u. ABNEHMEN

erhöhter Nährstoffbedarf

ca. 500kcal/Tag

Stillen macht Lust
auf Kohlenhydrate

Zugluft, Stress, Kälte,...
Stillprobleme möglich

erhöhter Nährstoffbedarf

Stillen u. Depotsrefill

viel mehr trinken

und gut ernähren

wichtig f. Mama und Kind

klappt nicht immer gut



STILLEN u. SPORT

Sport macht Milch nicht sauer od. bitter
nicht anaerob trainieren LAKTAT macht STRESS
Stillverwirrung durch Schweiß
Kalorienverlust über Stillen wird überschätzt vor Sport stillen
schont Bindegewebe/Still BH
Stillregulation durch Übungen Up & down
Stillberatung/Hebamme konsultieren



ca. 500kcal/Tag

BAUCH REKTUSDIASTASE

Bauchwanddysfkt.

Rektusdiastase ist
kein Loch!

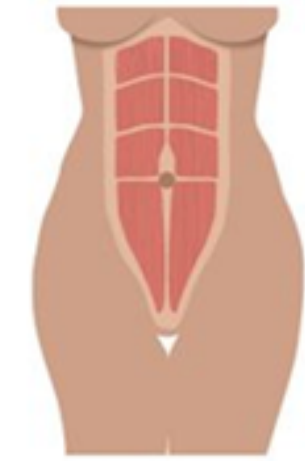
Fascien

Gleichgewicht

Rückbildung immer
möglich

Hautbelastung

Rückenschmerz



Narrow-Normal

Different Variations of Diastasis Recti



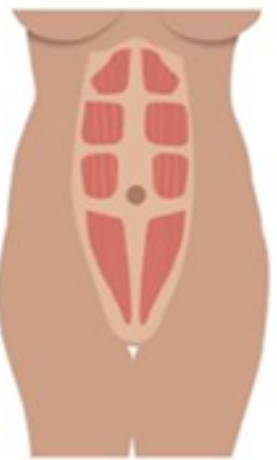
Open Diastasis



Open Below Navel
Diastasis



Open Above Navel
Diastasis



Completely Open
Diastasis

normal sind:

Blutung/Wochenfluss,
Müdigkeit, Unwohlsein

sofortige Notfallbehandlung bei

BLUTVERLUST

plötzlicher starker
Blutverlust

lang anhaltende starke
Kopfschmerzen

Kurzatmigkeit

Brustschmerzen

Schmerzen in der Wade



LUNGE ATMUNG

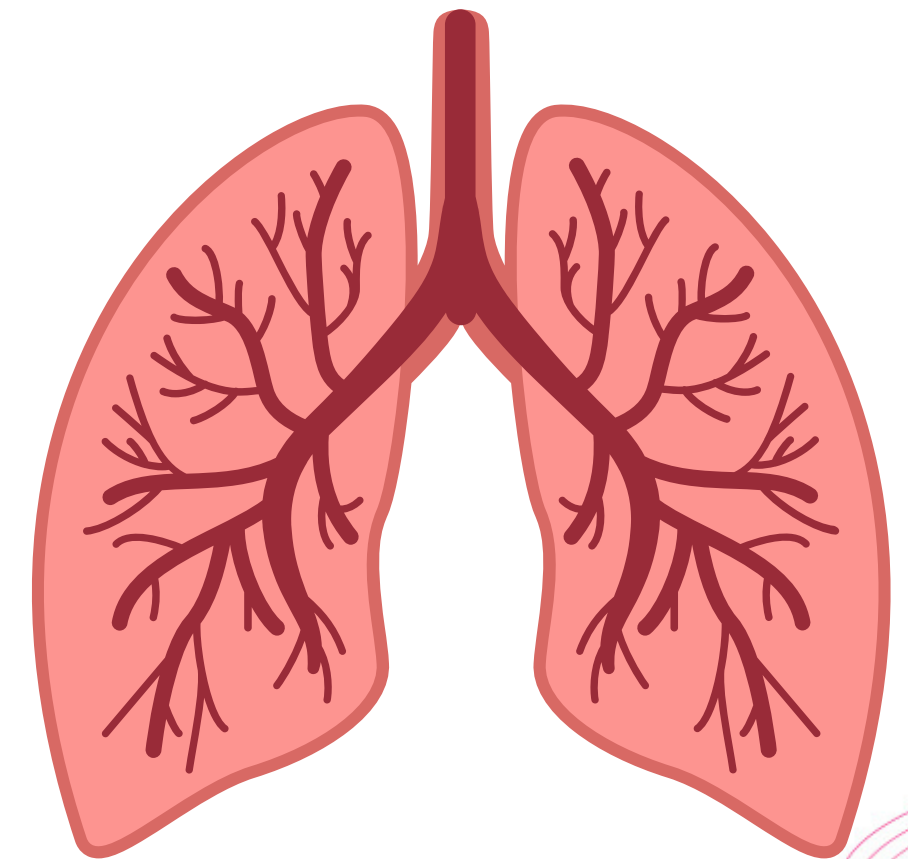
Lungen/Zwerchfell
Hochstand

Rippenbögen aufgedrängt

Atembeschwerden
Atem sehr weit oben

Probleme bei Aktivierung
der Rumpfkapsel

Gefühl von Stress
und Unruhe



PRAXIS: Atemübungen m./o. Theraband

MÜDIGKEIT SCHLAF

von Geburtsanstrengungen
erholen

unregelmäßiger Schlaf/
Wachrythmus

großer Blutverlust

24/7 Bereitschaft

Mama Burnout



Geburts Scenario

vaginal / natürlich

GEBURT & VERLETZUNGEN

unter Hormonrush starke
Weitung möglich

Überlastung von Vagina u.
Beckenboden

möglichst wenig
Gebärtools nutzen

Achtung: Kristeller Technik!

raschere Regeneration,
einfacherer Stillstart
weniger

Anpassungsstörungen



Geburts Scenario

geplanter Kaiserschnitt/Notkaiserschnitt
Misgav Ladach vs. Pfannenstiel

GEBURTS- OPERATION

Bikinischnitt & Kristeller
große Bauch OP!

ML: sanfter, Dehnen,
Reißen, wenig Naht

PS: mehr Schnitt & Nähte

Häufigkeit WHO: 10-15%
vs. Reality 30-50%+

großer Gyn-Fortschritt,
lebensrettend

Achtung Infektionen
Spätfolgen



BECKENBODEN

Risse u. Schnitte,
Überlastung

Elastizität und Kraft
eingebüßt

auch bei Kaiserschnitt
Bebo Rübi nötig!

weniger
Schmerzrezeptoren

anfangs taub, lasch

Training ab schmerzfrei



Beste Zeitpunkt für Rückbildung?

abhängig von...

Core vor und während der Schwangerschaft

Komplikationen während der **Geburt**

Gewichtszunahme in der Schwangerschaft

Bindegewebstyp

Art des Trainings nach der Geburt im Wochenbett und danach

Optimale Ernährung vor allem Mikro-/Makronährstoffversorgung

Beste Zeitpunkt für Rückbildung ist JEDERZEIT

WER darf Rückbildung anbieten?

postpartale Qualifikation ist optimal:

Hebammen

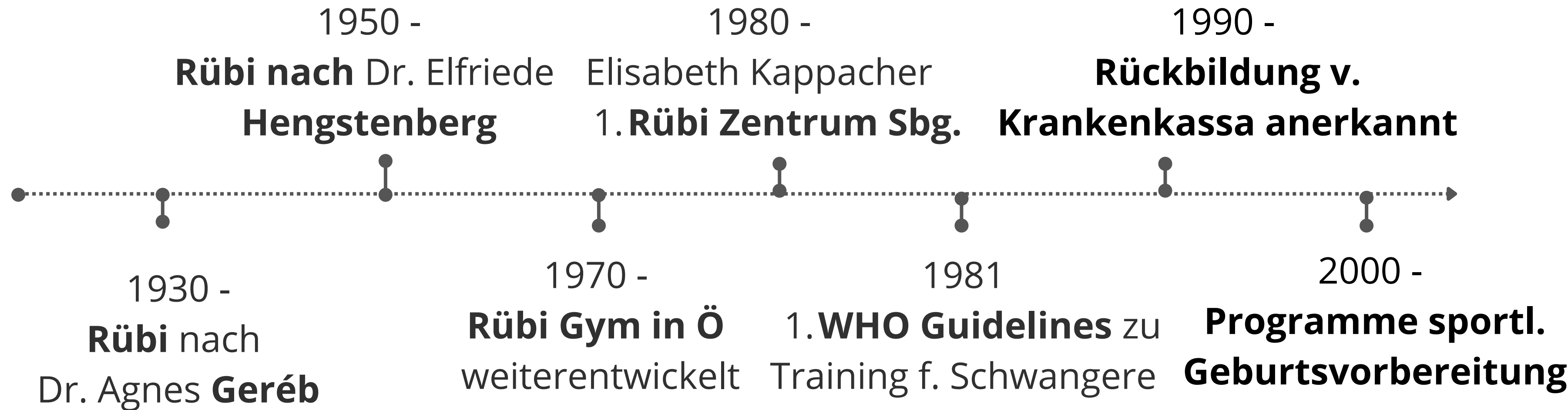
Physiotherapeut

Sportwissenschaftlerin

Trainerin mit Zusatzqualifikation

Wir behandeln nur GESUNDE MAMAS!

HISTORISCHER ABRISS RÜCKBILDUNG IN Ö



FAKT IST...

JUNGMAMAS 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 Mamas als **neue
"Sportart"** betrachten.

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

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



FAKT IST...

BAUCH/BEBO TRAINING WIRD FALSCH TRAINIERT

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

--> **Bauch u. Bebo Training gezielt** und angepasst ab Tag der Geburt ongoing



FAKE INFOS ZU SPORT MIT JUNGMMAMAS #1

"Der **Beckenboden** wird nicht **mehr** so wie vor der Geburt.
Du musst froh sein, dass du
ein gesundes Kind hast!"

FAKE INFOS ZU SPORT MIT JUNGMMAMAS #2

"Wenn du **abnehmen** willst, musst du **laufen** gehen. Das ist die effektivste Methode."

FAKE INFOS ZU SPORT MIT JUNGMMAMAS #3

"Alle **Reiterinnen** haben eine
zu **festen Beckenboden**.
Darum hilft dir Reiten, dass dein
Beckenboden wieder fit wird."

FAKE INFOS ZU SPORT MIT JUNGMMAMAS #4

"Du sollst nicht so viel Sport machen!

Da **wird deine Milch sauer** und das Kind nimmt die Brust nicht mehr an."

FAKE INFOS ZU SPORT MIT JUNGMMAMAS #5

"Bei einer **Rektusdiastase** darf man auf **keinen Fall** den **rectus abdominis** trainieren."

FAKE INFOS ZU SPORT MIT JUNGMMAMAS #6

"Frauen sollten nach der Geburt
mindestens **sechs Wochen lang**
keinen Sport treiben!"

FAKE INFOS ZU SPORT MIT JUNGMMAMAS #7

"Wenn du die **Sportfreigabe** vom Gynäkologen hast nach 6-8 Wo nach der Geburt, **kannst du wieder alles machen**".

WEITERE FAKE INFOS ZU SPORT MIT MAMAS

*Fallen dir noch weitere fake
Sager ein, wo du unsicher bist,
ob das stimmt und wie du
argumentieren sollst?*

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

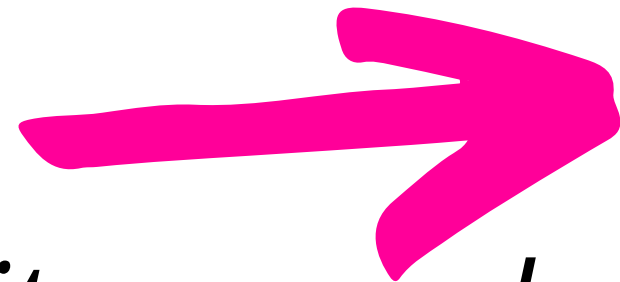
Schwer-
punkt

**DEIN
DING**

MEIN ANGEBOT - ENTWICKLE DEINS

Ist

das bringst du mit



Soll

das wünsche ich mir

Grund
beruf

Wissen

Eigen-
erfahrung

Vision

**DEIN
DING**

