

# OTRANG - MODUL 6

## Check it out & work it out

GLEICH GEHT ES LOS...



# OTRANG - MODUL 6

## Check it out & work it out





# DEINE 6 SCHRITTE

Onboarding



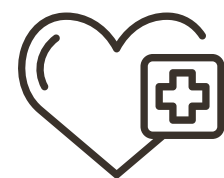
From Birth  
to Fitness

Probleme  
lösen



Alles was  
recht ist

Healthy  
Mom Lifestyle



Do's / Dont's

Check & work  
it out



Boni on top  
Businesspart, Gastsprecher,...

# ÜBERBLICK



**1**

**WARUM MACHEN WELCHE TESTS  
MIT JUNGMMAMAS SINN ?**

**4**

**PERSONAL TRAINING MIT  
MAMAS - ANAMNESE**

**2**

**WELCHE TESTS KANNST DU MACHEN,  
WELCHE EIN ARZT?**

**5**

**RÜBI FAHRPLAN  
RECTUSDIASTASE KONZEPT**

**3**

**ÜBUNGSADAPTIERUNGEN UND  
SICHERHEIT, NOTFALLMATERIAL**

**6**

**MEIN TRAININGSANGEBOT  
KOMBIS, SPECIALS, PRICING**





# Check it out & Work it out

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







# Check it out & Work it out

- **WARUM?**

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







## Check it out & Work it out

- ***Vorteile***

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







# Check it out & Work it out

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







# Check it out & Work it out

- ***Mein TIPP:***

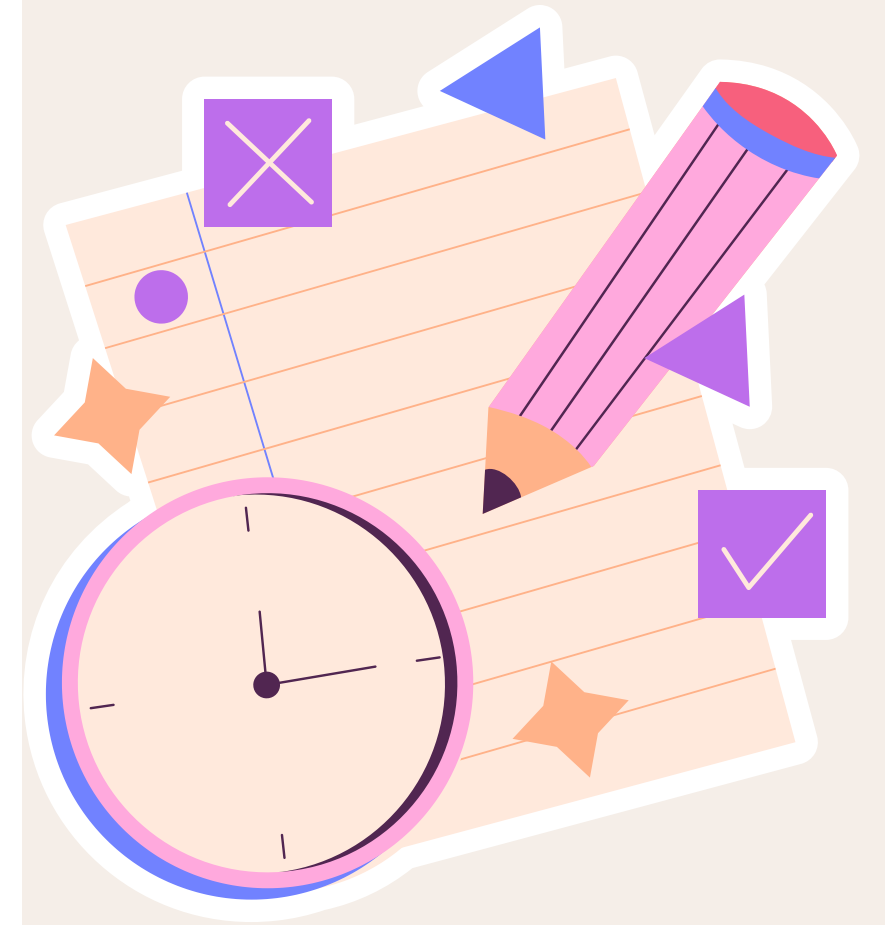
- **Tests können auch als Übung/Warmup eingebaut werden**

- du sparst Zeit
    - regelmäßige Kontrolle über Trainingserfolg
    - Kunde/Patient kann es selber - Souveränität über eigenen Körper



# 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 Jungmamas interessieren?



**BREAKOUTSESSION**

# WELCHE TESTS gibt es im Sport mit Jungmamas überhaupt?

- **invasive/medizin. Tests**

- Ultraschall
- Leistungsdiagnostik
- Vollblutanalyse
- Mikrobiomanalyse
- interne Gyn Untersuchung/Behandlung
- venöse Blutabnahme
- 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
- Symphysentest
- BORG Skala
- TalkTest
- Testtraining
- Temperaturmessung
- Trockenblutmessung (O3, Vitamine)





# Messmethoden zur Gewichtsregulation

- Körperumfänge messen
- Caliper
- Waage - Limitierungen
- Bioimpedanz
- Körperfettmesswaagen

[





# 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:**

[

*Was sollte auf so einem Formular stehen?*  
**BREAKOUTSESSION**

**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!

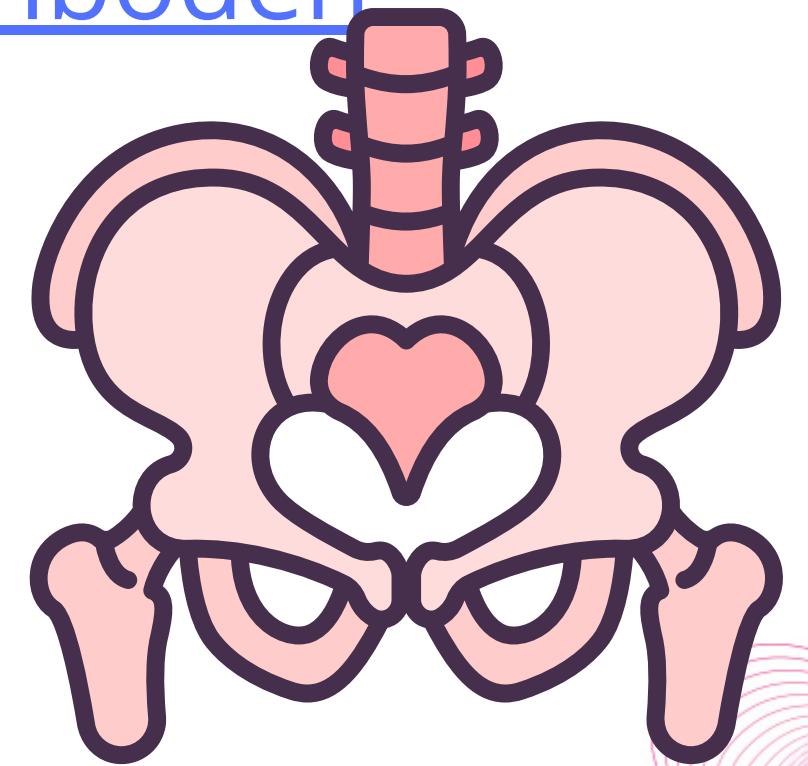




# mamaFIT Beckenbodentest

## Bebo Fragebogen:

<https://welovepinkplanet.com/beckenboden/beckenboden-check/>



## 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](#)**



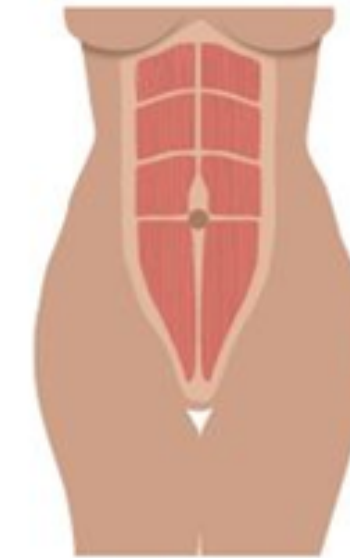


# Rektusdiastasetest

Was ist eine  
**REKTUSDIASTASE?**

Welche Ausprägungs-  
formen gibt es?

Was ist eine funktionell  
stabile Rektusdiastase?



Narrow-Normal

## Different Variations of Diastasis Recti



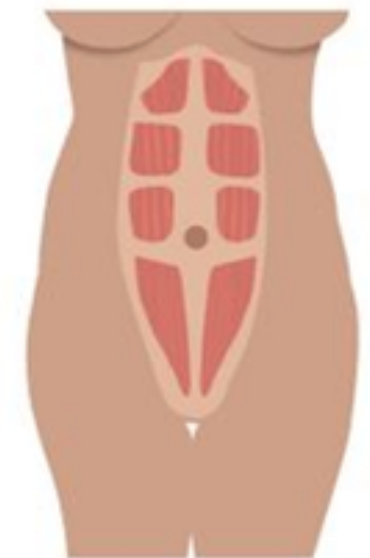
Open Diastasis



Open Below Navel  
Diastasis



Open Above Navel  
Diastasis

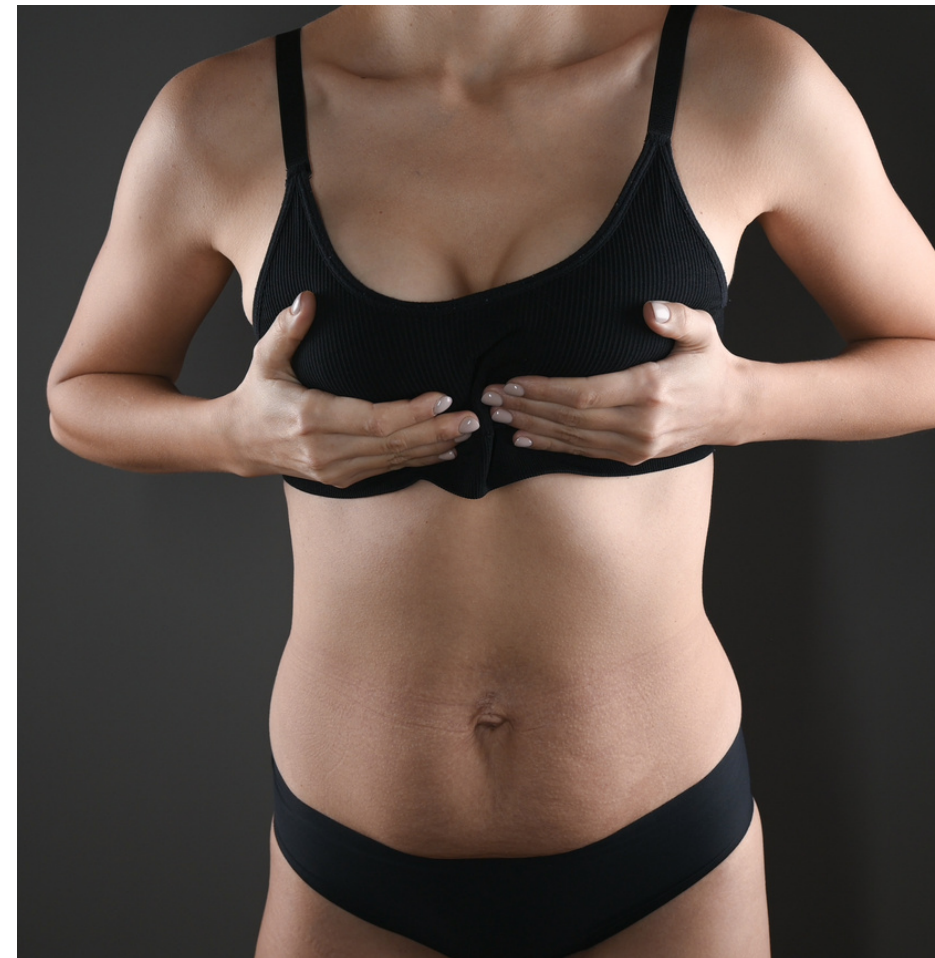
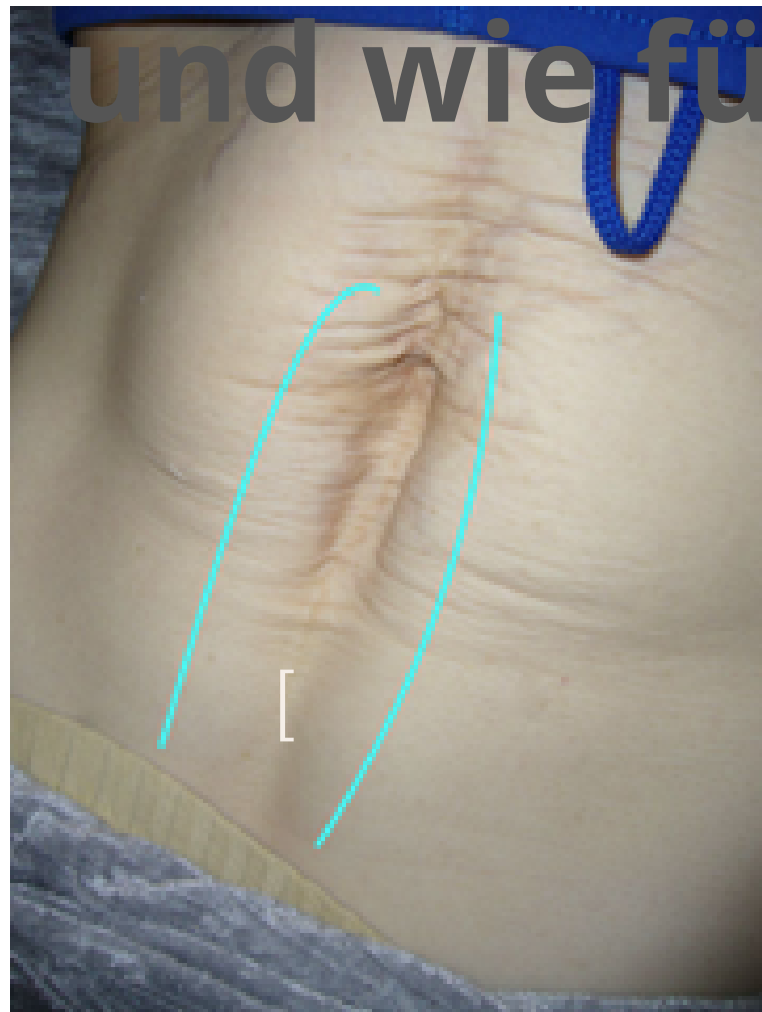


Completely Open  
Diastasis

# Rektusdiastase

Wie sieht eine Rectusdiastase  
aus

und wie fühlt sie sich an?





# Rektusdiastase

- 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 Rektusdiastasekonzept

## **Rektusdiastase bearbeiten/ Bauchwand stabilisieren**

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
9. Manuelle Techniken zur Repositionierung





# mamaFIT Rektusdiastasekonzept

**NICHT hilfreich zur endgültigen Beseitigung einer Rektusdiastase:**

1. Bauchgurte, Diastasegürtel, diverse Schnür/Gurtsysteme
2. Taping
3. Operative Annäherung der Rektibäuche
4. Crashdiäten
5. klassisches Bauchmuskeltraining



# mamaFIT

## Rektusdiastasetest

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






[  
**REKTUSDIASTASE SELBSTTEST VIDEO**



# BORG Skala

- Steuerung der **Ausdauerbelastung**
- **nichtinvasiv**
- schult **Selbstwahrnehmung**
- **Jungmamas ab 6 Mo pp.**  
bis **max. 6-7 BORG** Skala  
trainieren

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



# TALK Test

s

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

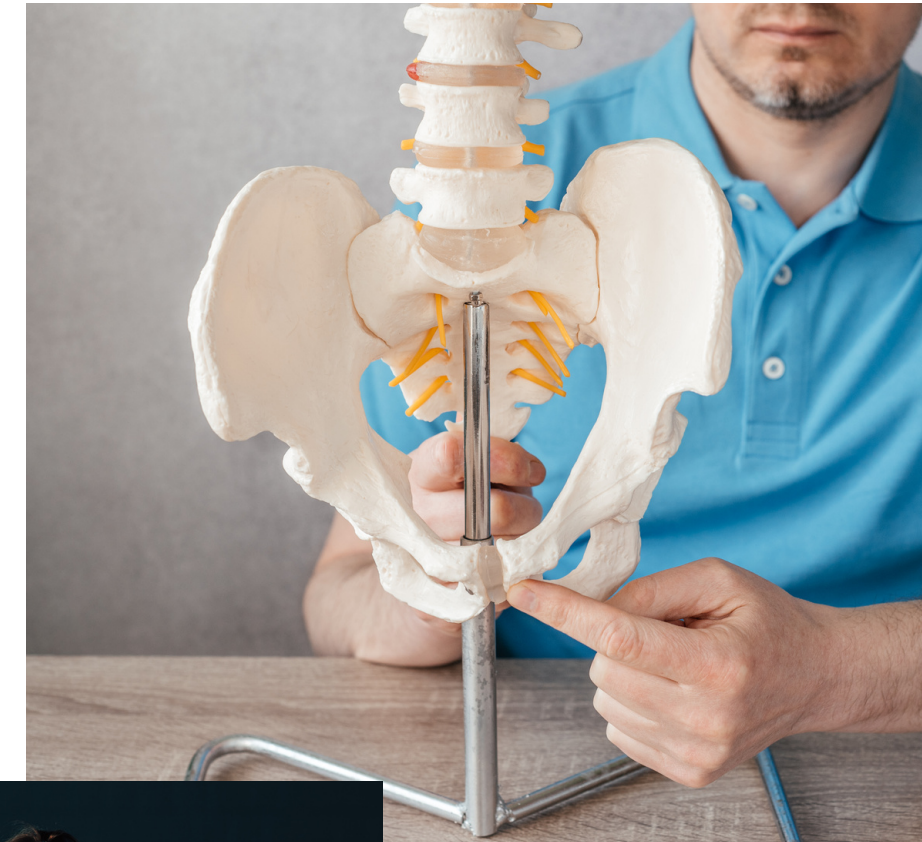




# Symphysentest

s

- Überprüfung der Stabilität u. Funktionalität d. Symphyse
- nichtinvasiv
- schult Selbstwahrnehmung
- Hocke, Einbeinstand, Bridging, Asymmetrie, Liegetütz einbeinig





# Basal Temperaturmessung

## Anwendungsfelder

s

- Verhütung / Kinderwunsch
- Hormonelle Veränderungen
- Zyklusüberwachung
- Leistungsfähigkeit Sport / Übertraining
- Krankheitsüberwachung (Hormone, Schilddrüse)
- nichtinvasiv





# Basal Temperaturmessung

## wichtige Anwendungshinweise

s

- Basalthermometer
- Messzeitpunkt
- konsistente Methode (vag. /rekt. /oral)
- ausreichend Schlaf
- Protokoll führen
- Störfaktoren minimieren



# Rückbildungsfahrplan

Zeitraum nach Entbindung	Inhalte	Trainingsempfehlung
Unmittelbar nach der Geburt - 2 Wochen postpartum	Wochenbettgymnastik: Beckenbodentraining, querer Bauchmuskel, Atemtraining; Organreplatzierung	Mehrmals täglich, soll nicht schmerzen, Sensibilisierung ist wichtig,
2-6 Wochen	Zusätzlich Ausdauertraining in Form von Spaziergängen, Haltungstraining - Ausrichtung	täglich möglich (Beginn 10-15min. – dann ausbauen)
2-6 Wochen	Rückbildungsgymnastik, Pilates u./od. Yoga mit Baby, Gleichgewichtstraining, moderates Bodyweighttraining (Einbeinstände ohne und mit Mattenrolle (MR) od. MFT Platte, Beidbeinstände auf MR mit Kniebeuge, Beidbeinstände MR mit Armübungen, Einbeinstände MR diagonaler Arm-Beinzug), Haltungstraining, Training mit kleinen Widerständen wie Theraband	(mehrmals) täglich 10-15 min., kleine Portionen, oder 2-3x/Wo 20-30min



# Rückbildungsfahrplan

Zeitraum nach Entbindung	Inhalte	Trainingsempfehlung
Ab 4. Wochen	Krafttraining: Training des queren Bauchmuskels durch Rotationen, Beinbewegungen, Planks mit kurzem oder bei stabiler Mitte auch langem Hebel gegen Erhöhung, Übungen in Bauchlage, Sitz, 4 Füßler, Stand, Haltungstraining; Ausdauertraining: gemütliches Radfahren am Ergometer/in der Ebene, moderates Spaziertempo	Jeden 2. Tag: 10-15min.
Ab 6. Woche (nach ärztlicher Freigabe)	Training der schrägen Bauchmuskulatur dynamisch; Ganzkörperkräftigungsübungen dynamisch, Planks mit langem Hebel/gegen Erhöhung in allen Ausrichtungen, Gleichgewichtsübungen, Beckenboden in der Dynamik mit anderen Übungen kombiniert,	2-3x/Wo 30-60min



# Rückbildungsfahrplan

<b>Zeitraum nach Entbindung</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Trainingsempfehlung</b>
<b>Frühestens ab 12. - 16. Woche</b>	Laufen alternierend mit flottem Gehen (extensives Intervalltraining) f. Sportlerinnen; Unsportlichere eher erst ab 5.-6. Mo	Flaches Laufen; Gehen/Laufen im Wechsel; Zu Beginn 10min. langsam ausbaubar
<b>Ab 4-6. Monat</b>	Springen (Intervalltraining), Bauchmuskeltraining aller Bauchmuskelschichten (falls Rumpfkapsel schon wieder fest ist)	Kurze Belastungszeiten, nur im Rahmen von einzelnen Übungen
<b>Ab 5.-7. Monat (meist Beikoststart)</b>	Intensivere Ausdauer- und Krafttrainingsformen, Wiedereinstieg in normale Fitnesskurse möglich (falls Rumpfkapsel fest genug ist)	langsamer Aufbau (zuerst geringere Belastungszeiten – dann Ausbau)



# SICHERHEITSHINWEISE

## STURZGEFAHR durch:

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



# SICHERHEITSHINWEISE

## VERLETZUNGSGEFAHR durch:

- Äußere **Kräften bei der Übung**
- Gefahr durch ein **Trainingsgerät**
- **Umknöcheln**
- **Ausrutschen** (Kiesweg, Eisglätte)
- **Unsachgemäße Bewegung**



# SICHERHEITSHINWEISE

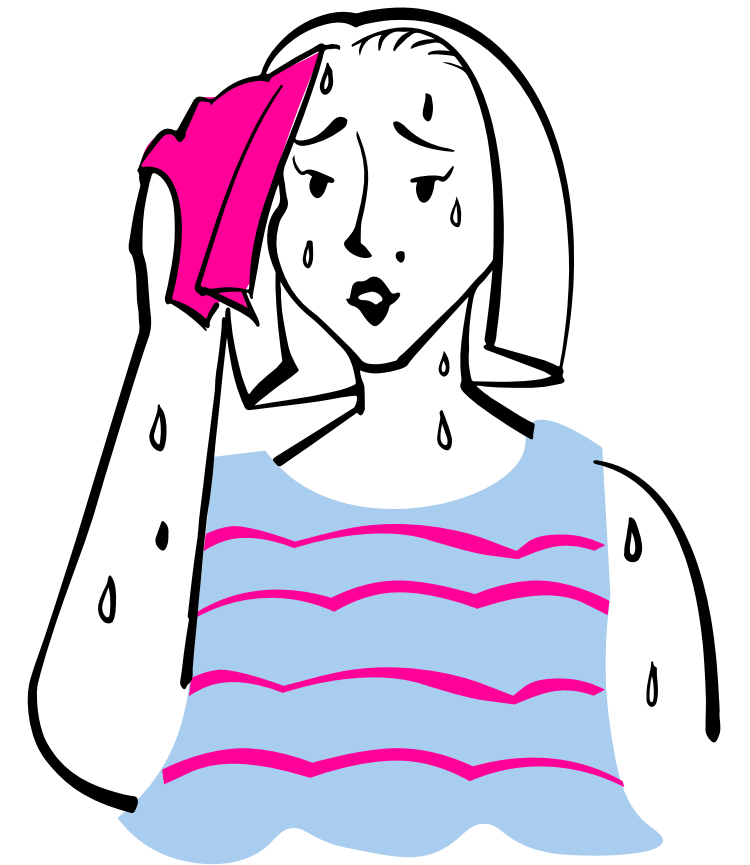
## **STOSSGEFAHR** durch:

- 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





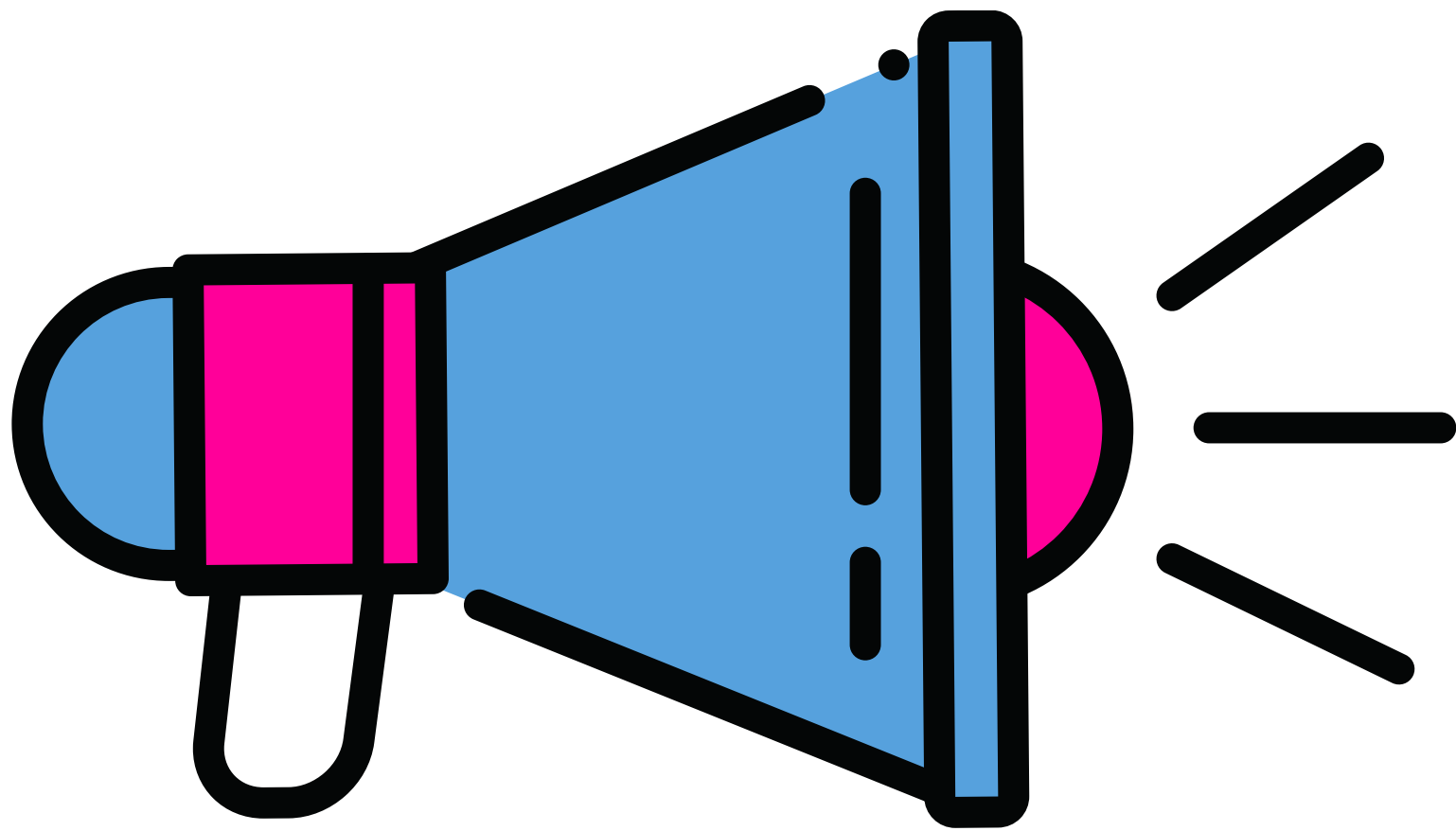
# SICHERE DICH AB

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



# SICHERE DICH AB

## Auf **GEFAHREN** hinweisen



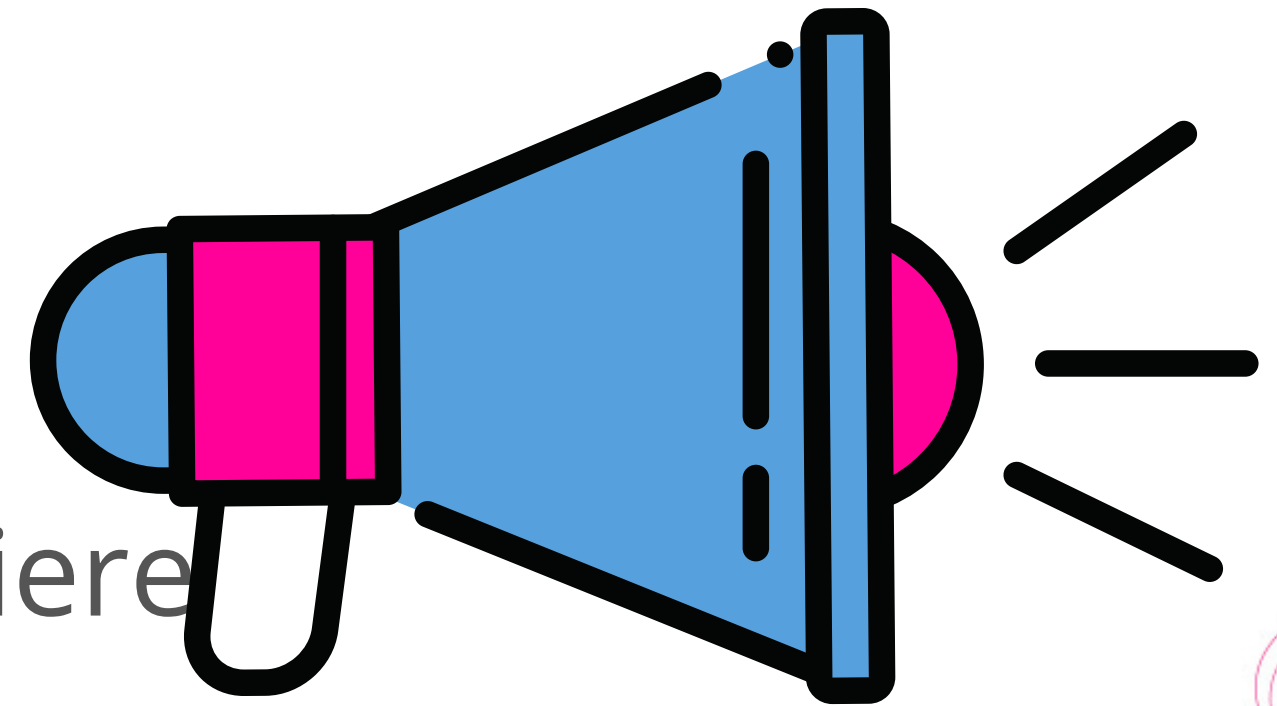
- Kippen
- Ausrutschen
- Stürzen
- Überhitzung
- Dehydrierung
- Verletzung



# SICHERE DICH AB

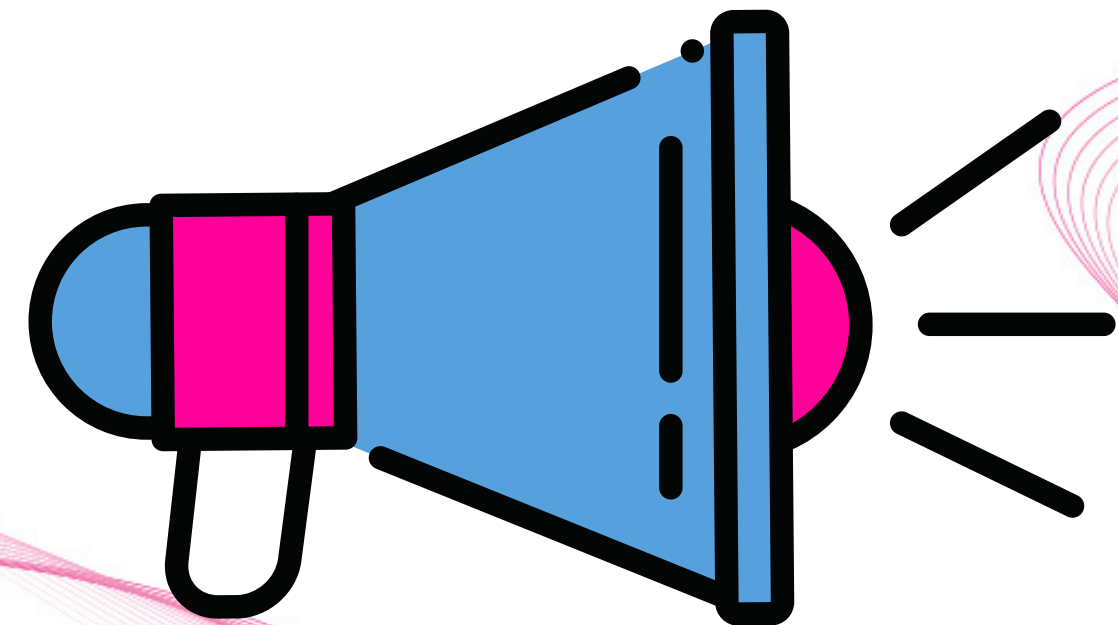
## Auf EIGENVERANTWORTUNG hinweisen

- Laufen
- intensivere Trainingsreize
- Überlastungszeichen
- Bewegung aufbauend u. energetisierend
- Regeneration - 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







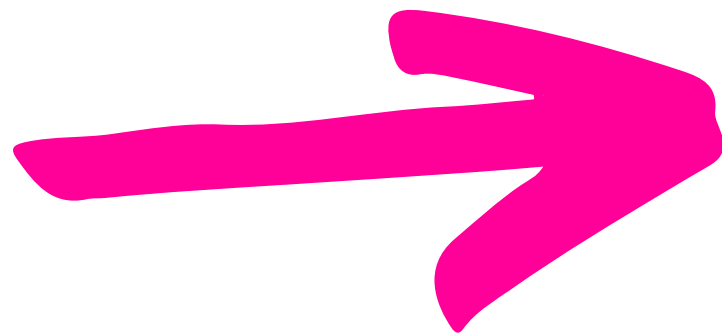
**ADAPT**

- **Körperlagen anpassen:**

- Alternativen f.

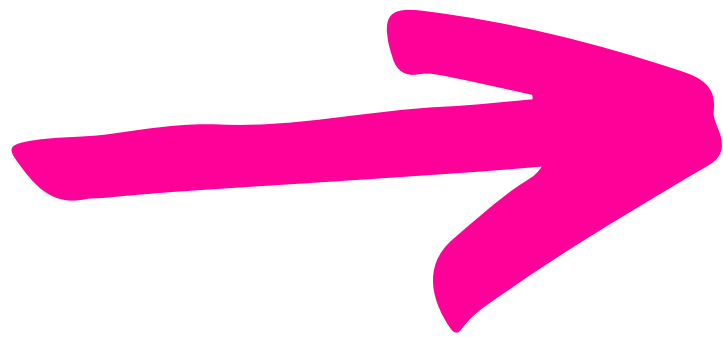
- Bauchlage/Rückenlage:**

- 4Füßler - cave breite RD!!!
    - Stand m. angelehntem Gesäß
    - Oberkörpervorlage
    - Grätschsitze
    - elast. Geräte
    - Stütz
    - Brust druckfrei/erhöhen





**ADAPT**

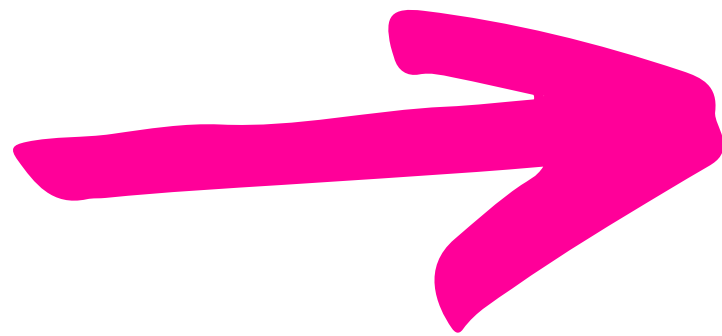


- **Gleichgewichtsübungen**
- **Planking**
- **Bauchmuskeltraining**





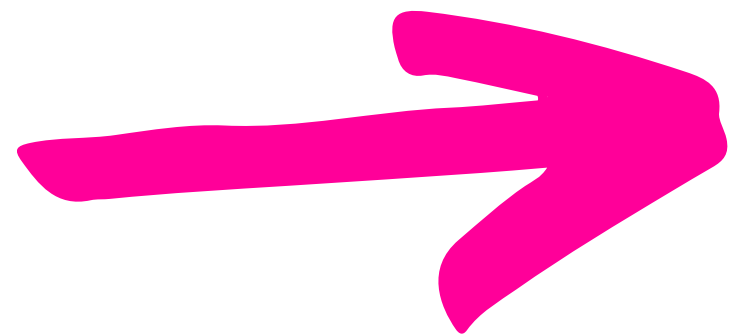
# ADAPT



- **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,



**ADAPT**



- **Sportmöglichkeiten  
advanced für „Schwangere  
mit Kleinkind“ schaffen**
- Best Case - mamaFIT



# 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?



**BREAKOUTSESSION**