

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



Probleme
lösen



Healthy
Mom Lifestyle



Check & work
it out



From Birth
to Fitness



Alles was
recht ist



Do's / Dont's



Boni on top
Businesspart, Gastsprecher,...

ÜBERBLICK



- 1** **WARUM MACHEN WELCHE TESTS
MIT JUNGMAMAS SINN ?**
- 2** **WELCHE TESTS KANNST DU MACHEN,
WELCHE EIN ARZT?**
- 3** **ÜBUNGSDADAPTIERUNGEN UND
SICHERHEIT, NOTFALLMATERIAL**
- 4** **PERSONAL TRAINING MIT
MAMAS - ANAMNESE**
- 5** **RÜBI FAHRPLAN
RECTUSDIASTASE KONZEPT**
- 6** **MEIN TRAININGSANGEBOT
KOMBIS, SPECIALS, PRICING**

6

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?



6

Check it out & Work it out

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



6

Check it out & Work it out

- ***Vorteile***

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



6

Check it out & Work it out

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



6

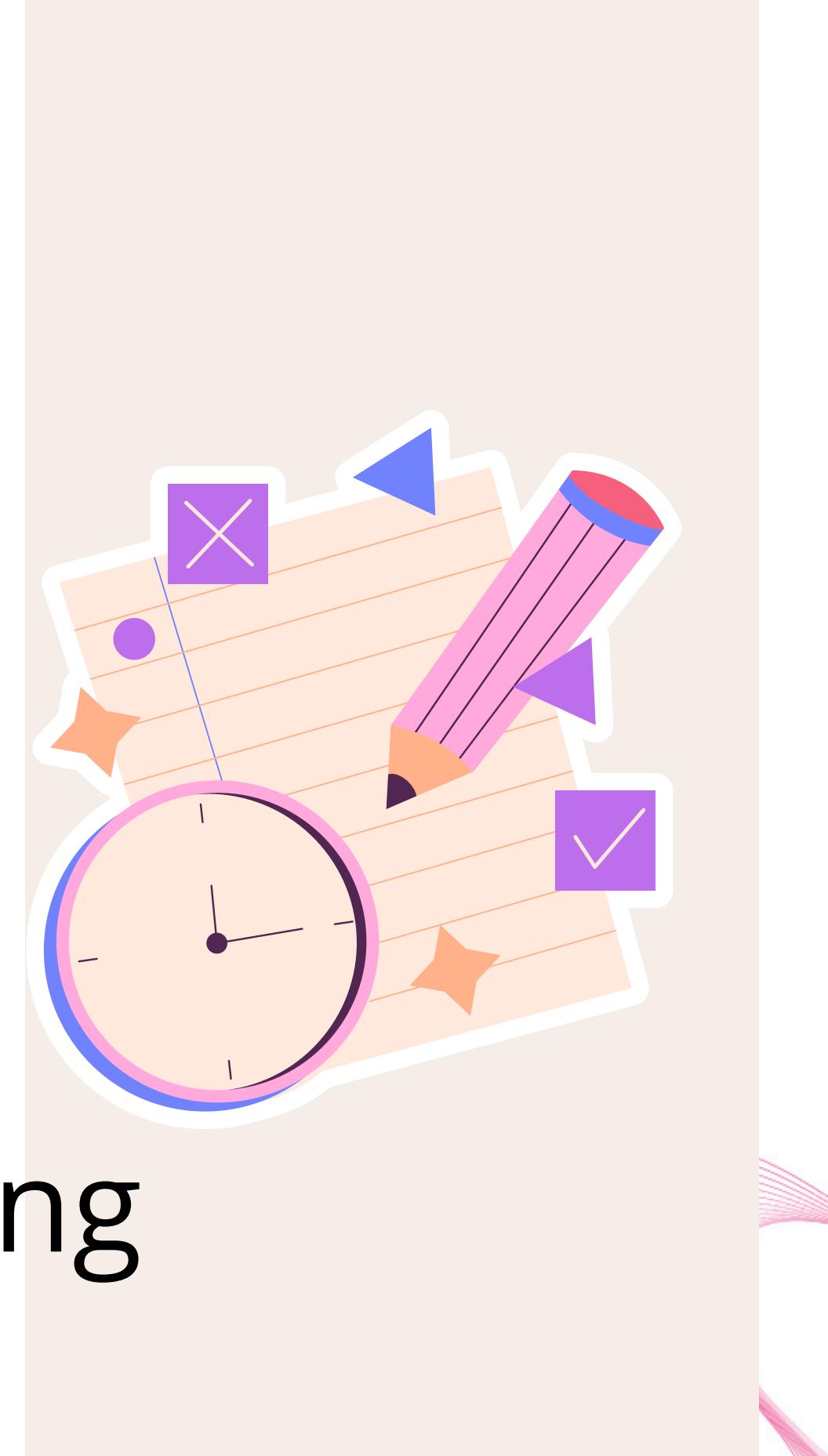
Check it out & Work it out

- ***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



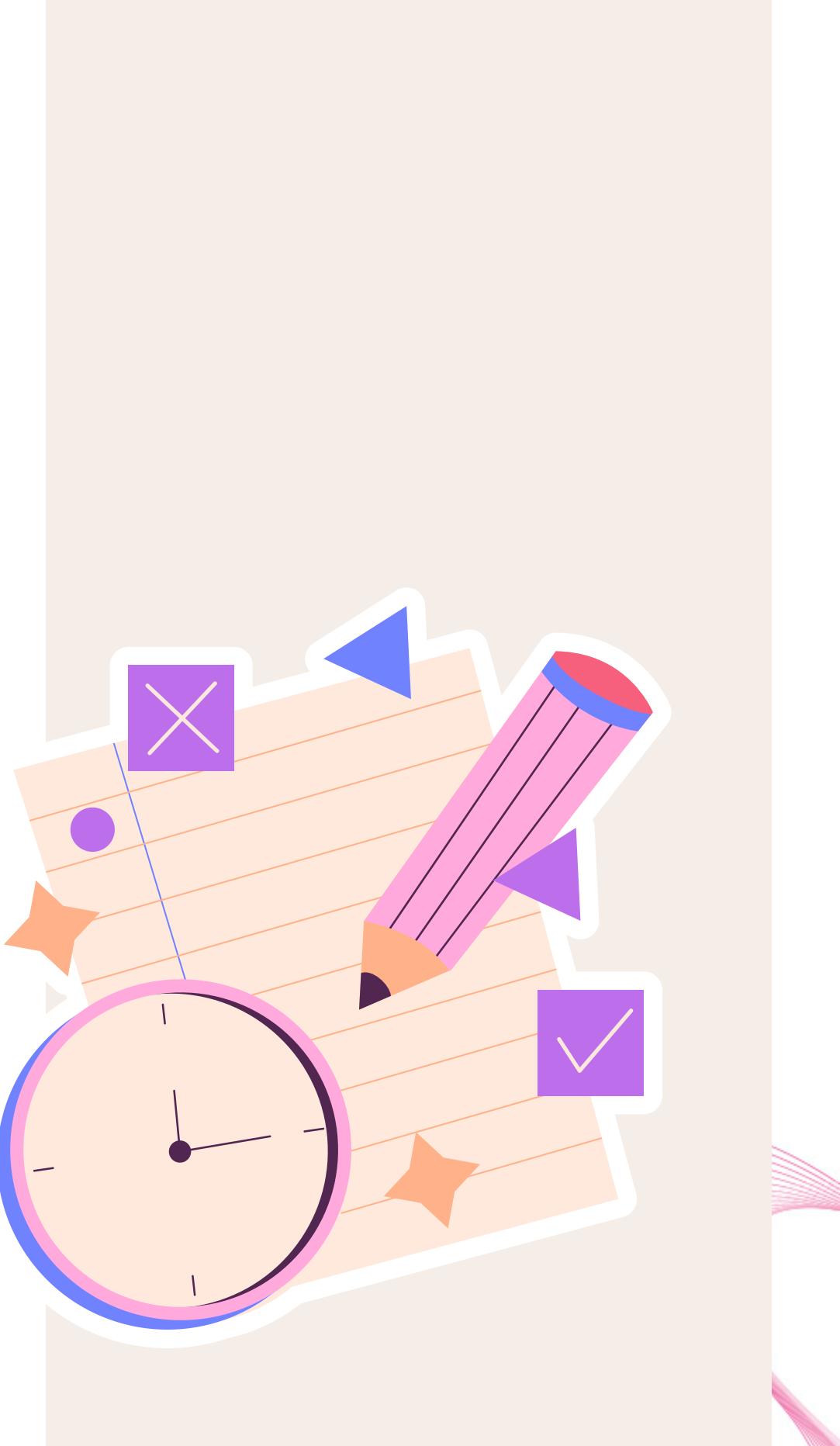
WARUM testen wir im Sport überhaupt?

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



WELCHE TESTS gibt es im Sport überhaupt?

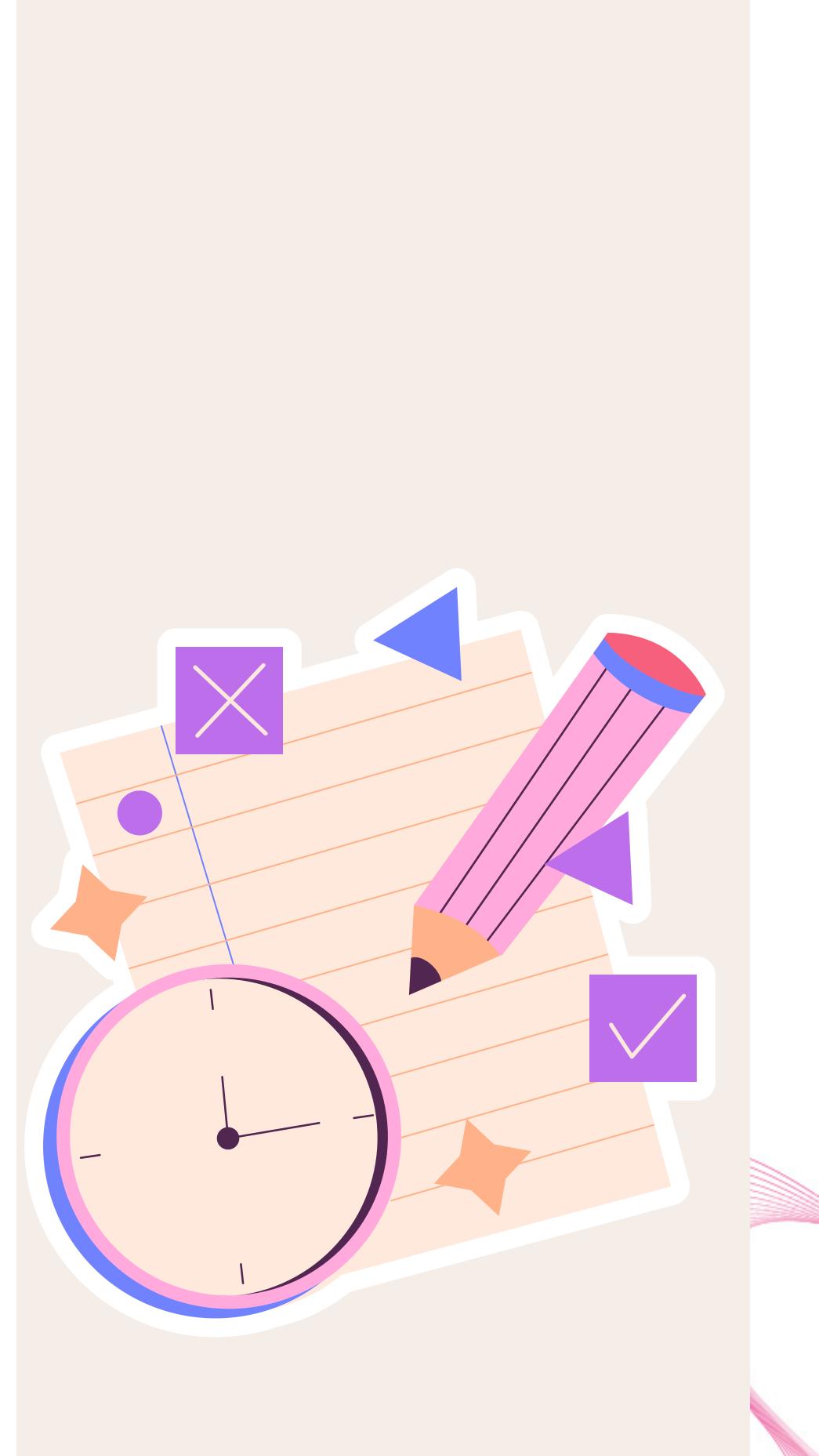
- sportmotorische Tests
- Muskelfunktionsprüfung
- Anamneseverfahren
- Testtrainings
- Selbsttests
- invasive/medizin. Tests



WELCHE TESTS gibt es im Sport überhaupt?

- invasive/medizin. Tests

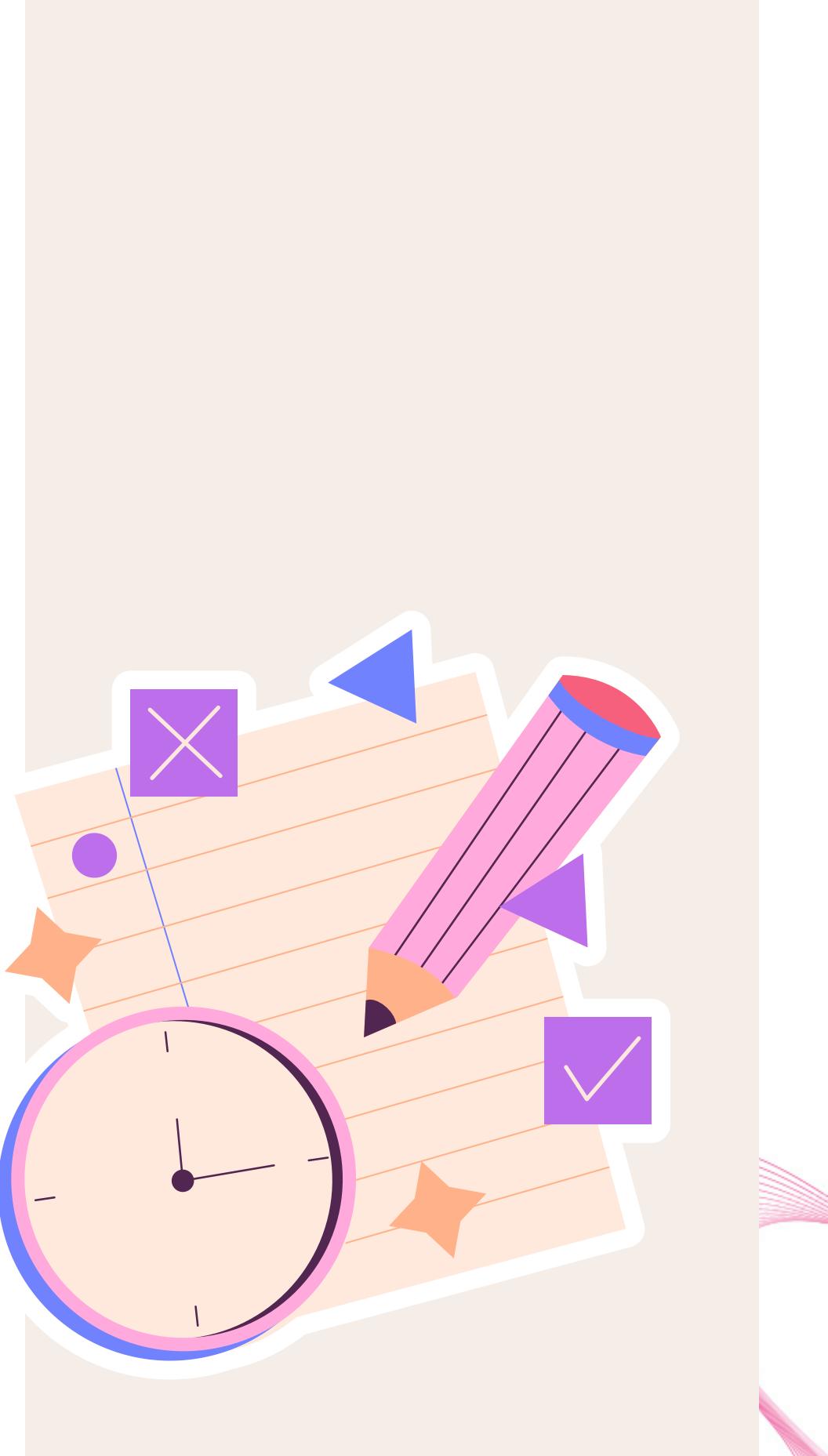
>> Welche sind euch da bekannt?
>> Welche davon könnten uns
bei Jungmamas interessieren?



WELCHE TESTS gibt es im Sport mit Jungmamas überhaupt?

- **invasive/medizin.** Tests

- Ultraschall
- Leistungsdiagnostik
- Vollblutanalyse
- Mikrobiomanalyse
- interne Gyn Untersuchung/Behandlung
- venöse Blutabnahme
- etc.



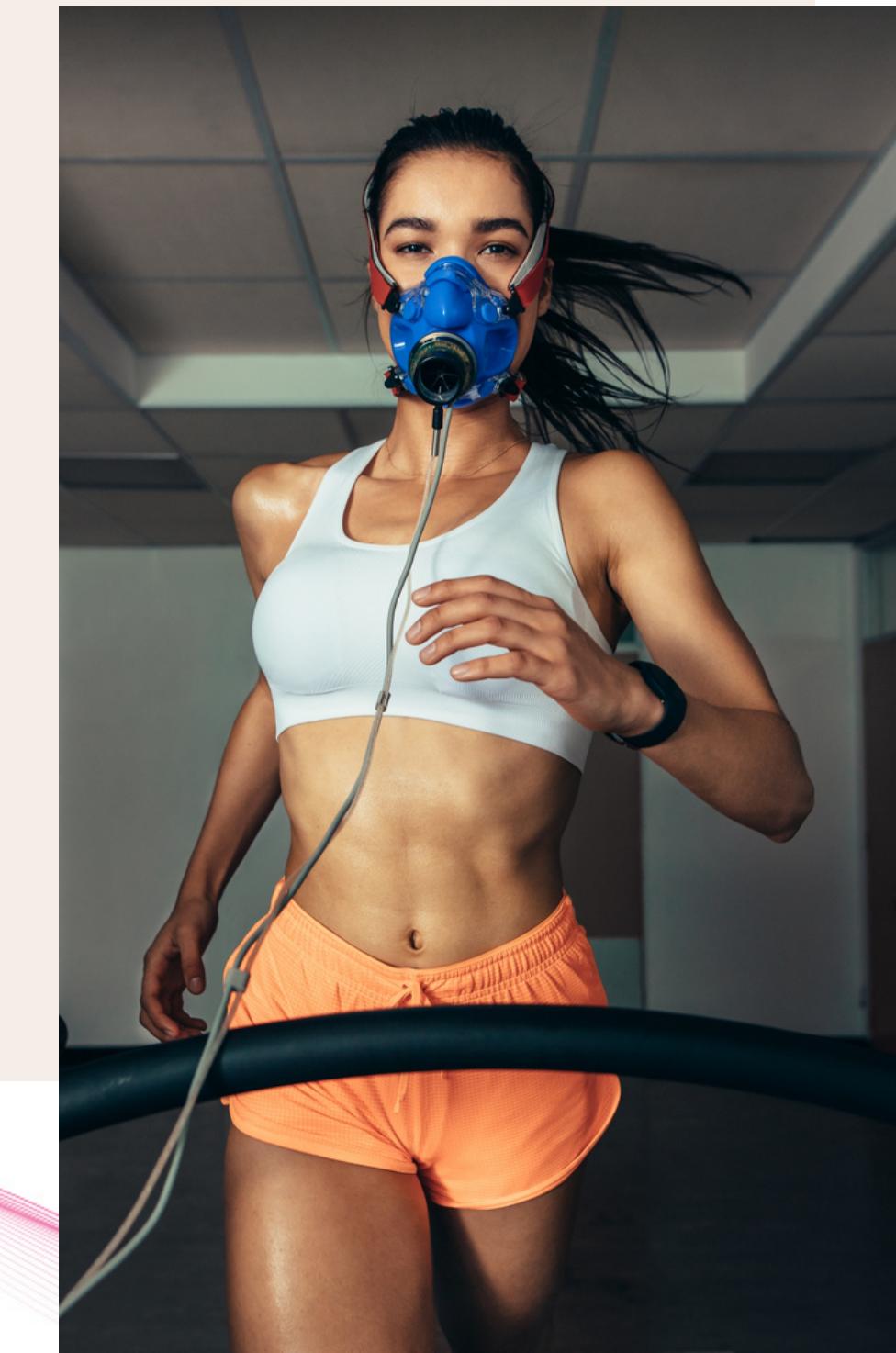
WANN testen wir

1. Separates Setting (Labor, Praxis)

- aufwendig, Spezialpersonal

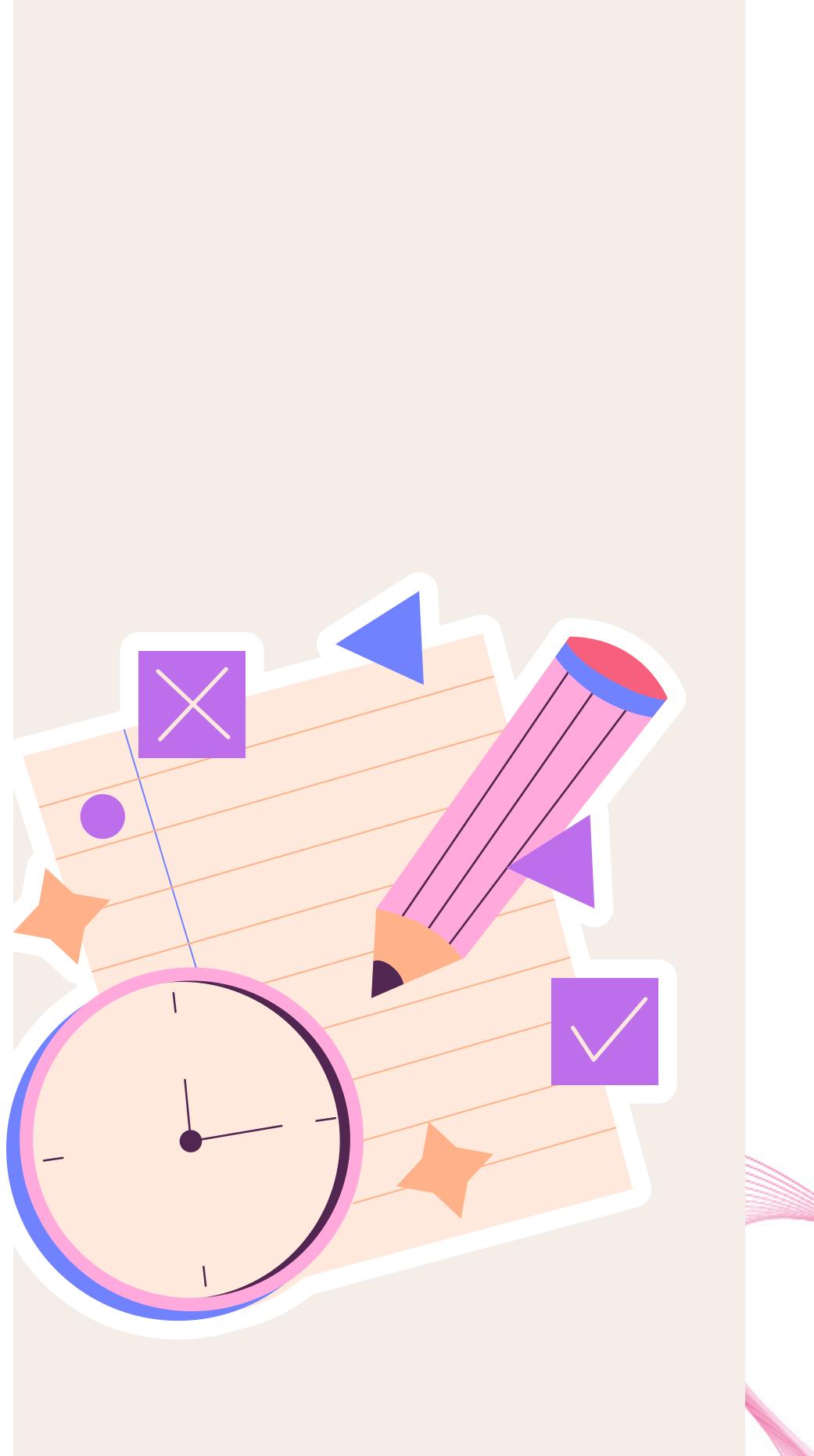
2. als Training/Warmup einbauen

- 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
- Kurzamnese vor jedem PT /
- Gruppentraining



Kurznamnese 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,...)?

Kurznamnese 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

Canadian Society for Exercise Physiology:

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

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

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!



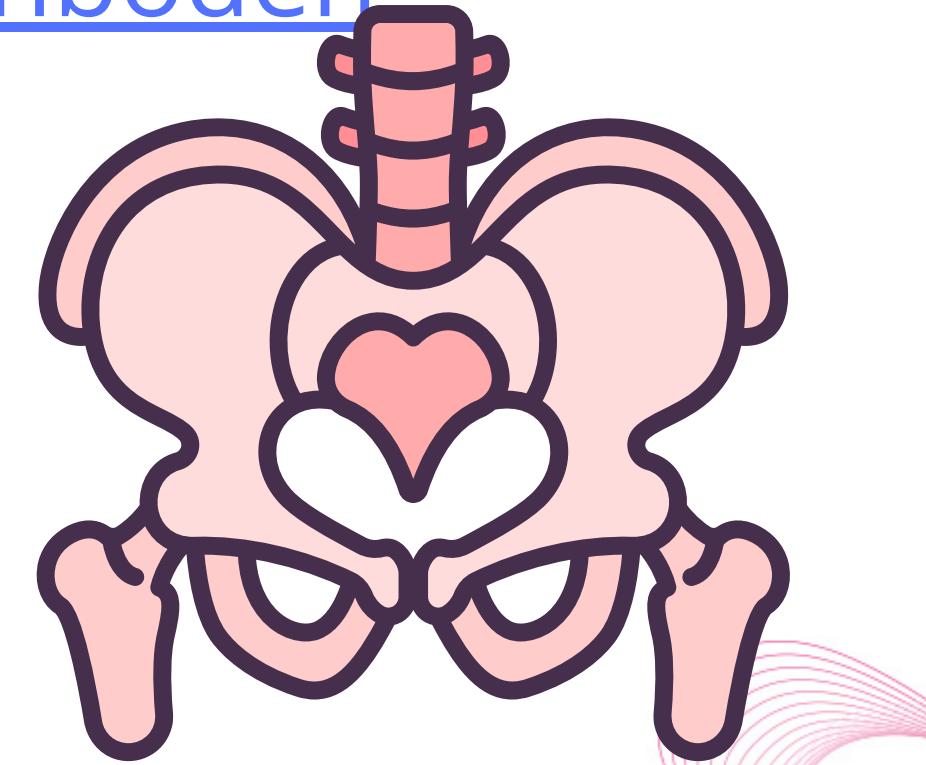
mamaFIT Beckenbodentest

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

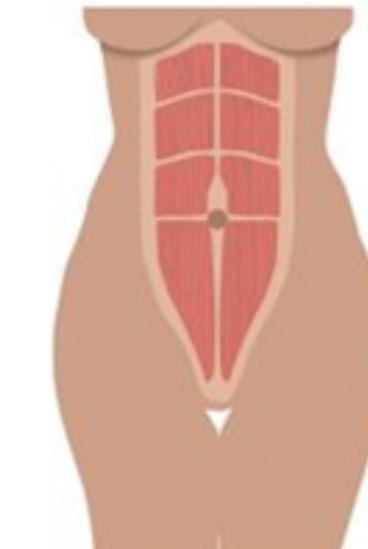


Rektusdiastasetest

Was ist eine
REKTUSDIASTASE?

Welche Ausprägungs-
formen gibt es?

Was ist eine funktionell
stabile Rektusdiastase?

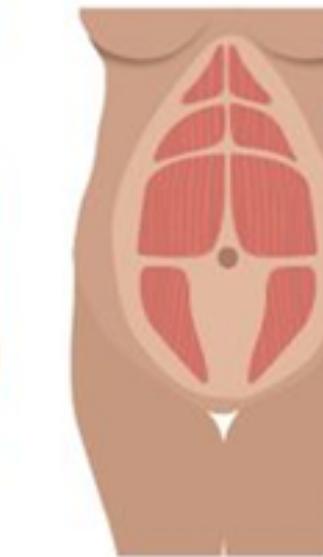


Narrow-Normal

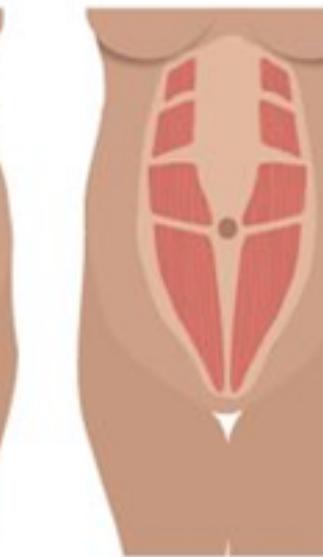
Different Variations of Diastasis Recti



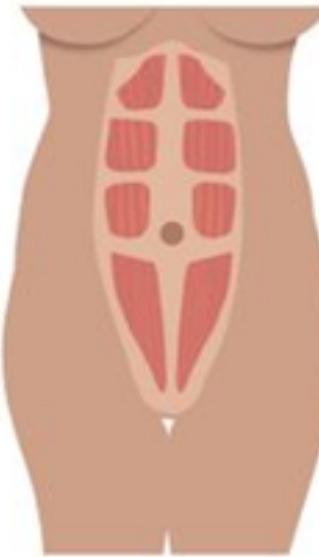
Open Diastasis



Open Below Navel
Diastasis



Open Above Navel
Diastasis



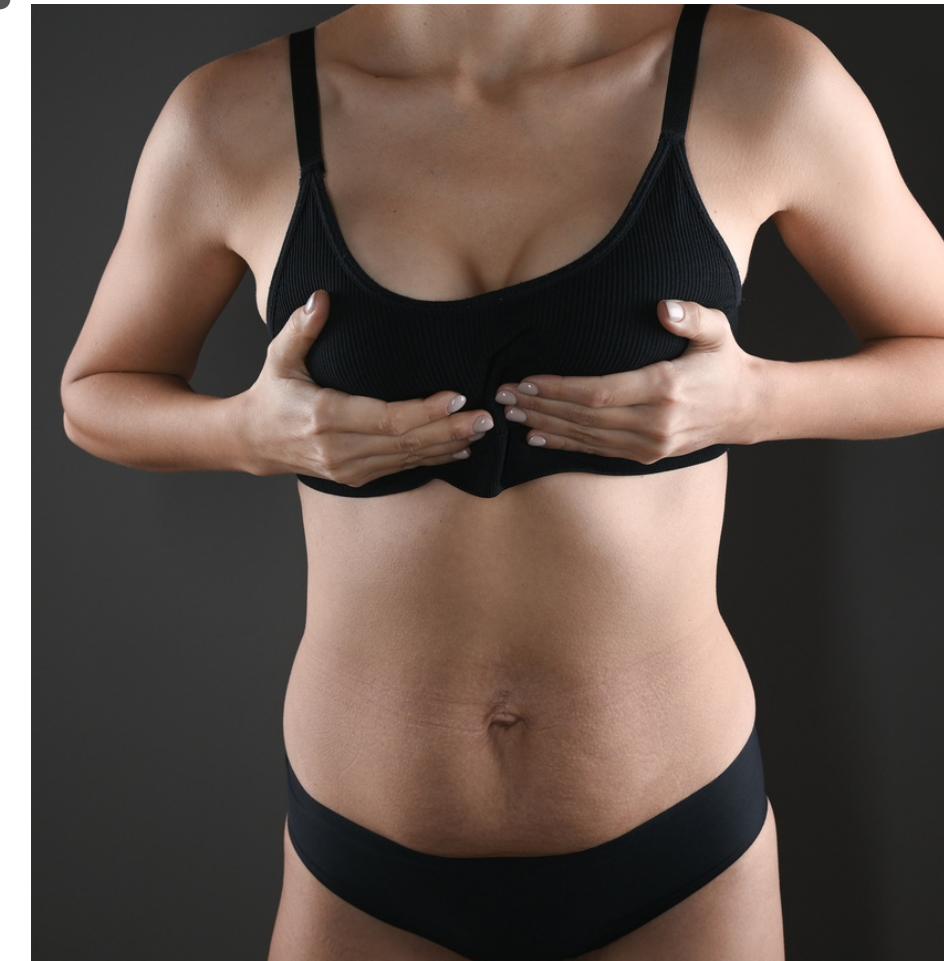
Completely Open
Diastasis

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:

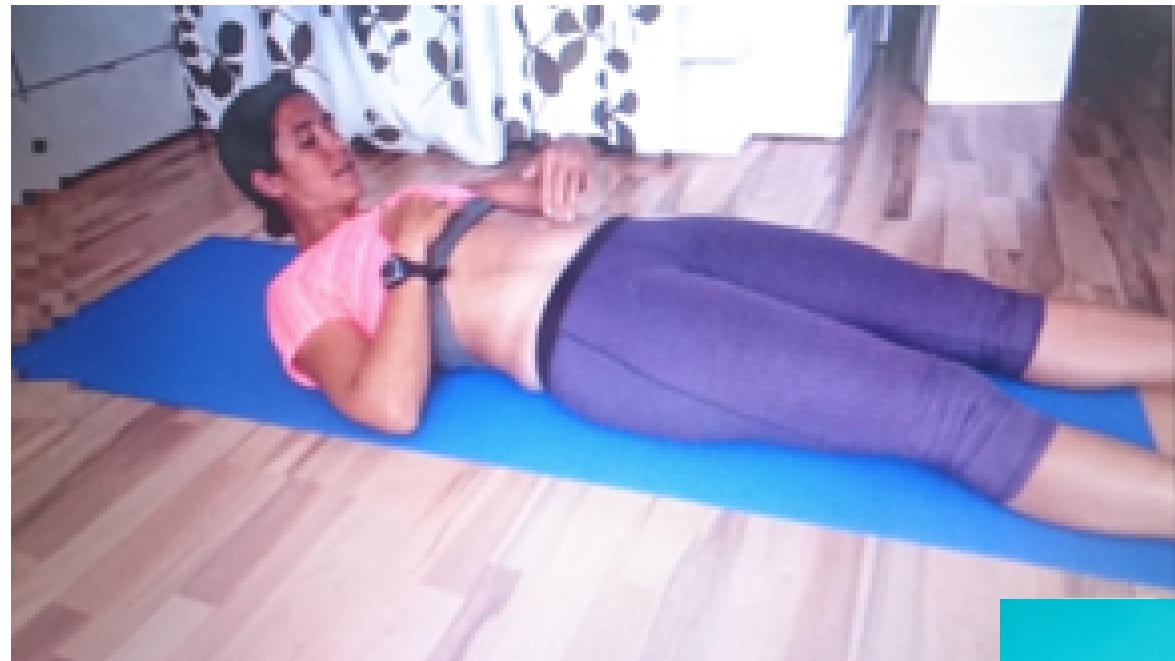
1. Bauchgurte, Diastasegürtel, diverse Schnür/Gurtsysteme
2. Taping
3. Operative Annäherung der Rektibäuche
4. Crashdiäten
5. klassisches Bauchmuskeltraining



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
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	

Quelle: Gilbert Büsching, et al., Assessments in der Rehabilitation, Band 3, Kardiologie und Pneumologie, Verlag Hans Huber, 2009, S. 187-193

TALK Test

s

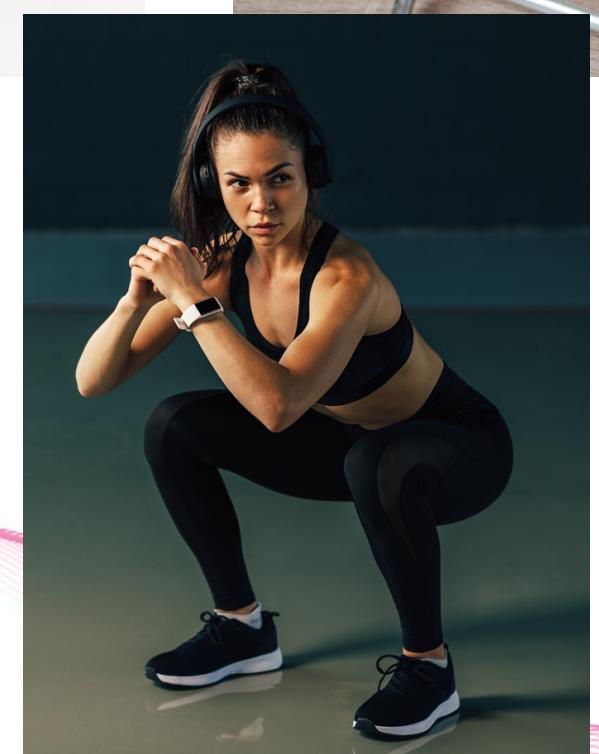
- Steuerung der **Ausdauerbelastung**
- nichtinvasiv
- schult **Selbstwahrnehmung**
- solange unterhalten möglich ist,
ist **Intensität OK**



Symphysentest

s

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



Basal Temperaturmessung

Anwendungsfelder

- 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-Bein-Zug), 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

Zeitraum nach Entbindung	Inhalte	Trainingsempfehlung
Frühestens ab 12. - 16. Woche	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
Ab 4-6. Monat	Springen (Intervalltraining), Bauchmuskeltraining aller Bauchmuskelschichten (falls Rumpfkapsel schon wieder fest ist)	Kurze Belastungszeiten, nur im Rahmen von einzelnen Übungen
Ab 5.-7. Monat (meist Beikoststart)	Intensivere Ausdauer- und Krafttrainingsformen, Wiedereinstieg in normale Fitnesskurse möglich (falls Rumpfkapsel fest genug ist)	langsafter Aufbau (zuerst geringere Belastungszeiten – dann Ausbau)

SICHERHEITSHINWEISE

STURZGEFAHR durch:

- Höhenunterschied durch Raufsteigen
- Untergrund
- Gegenstände am Boden
- Gleichgewicht
- Sicht einschränkung



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



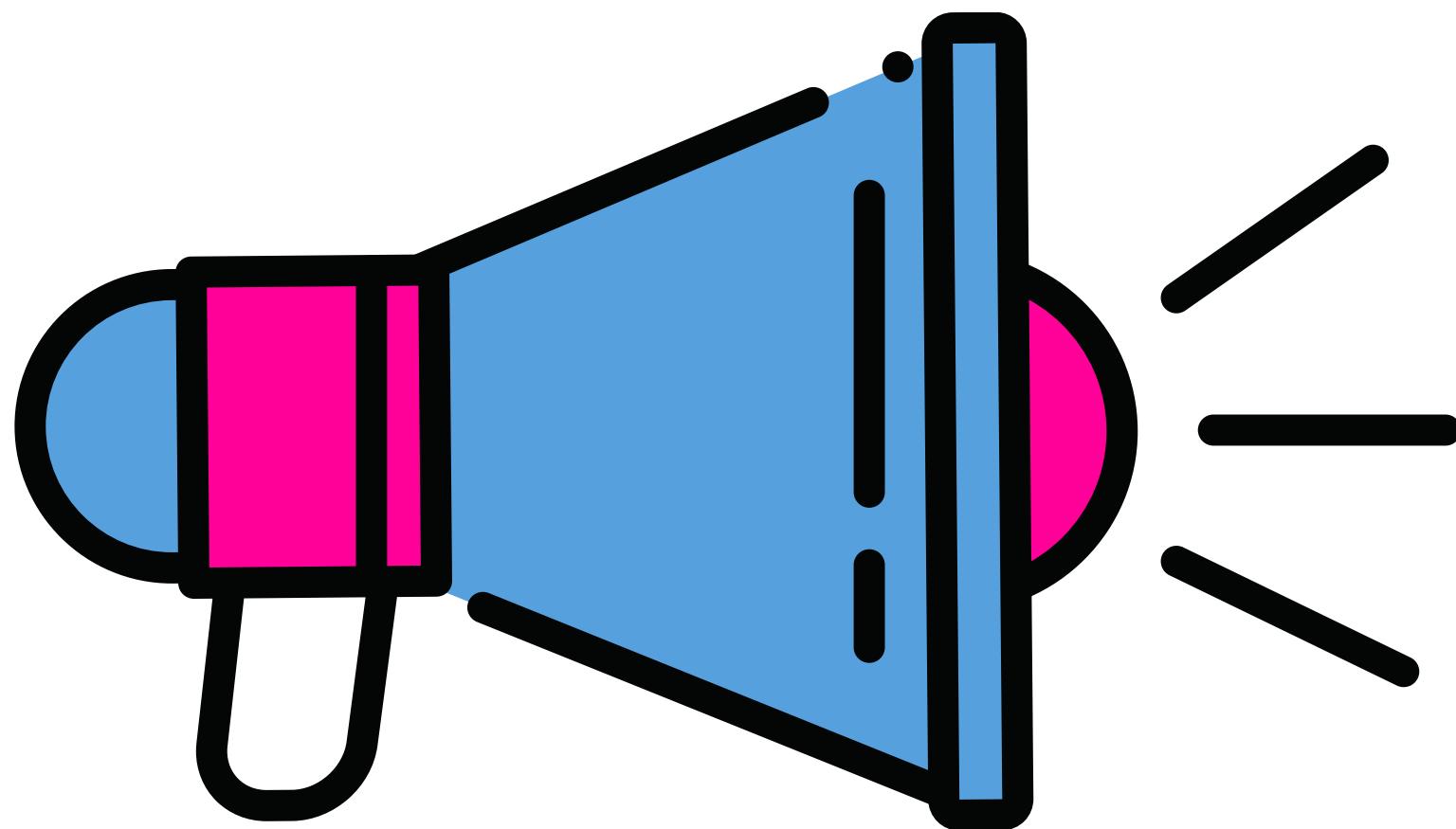
SICHERE DICH AB

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



SICHERE DICH AB

Auf GEFAHREN hinweisen

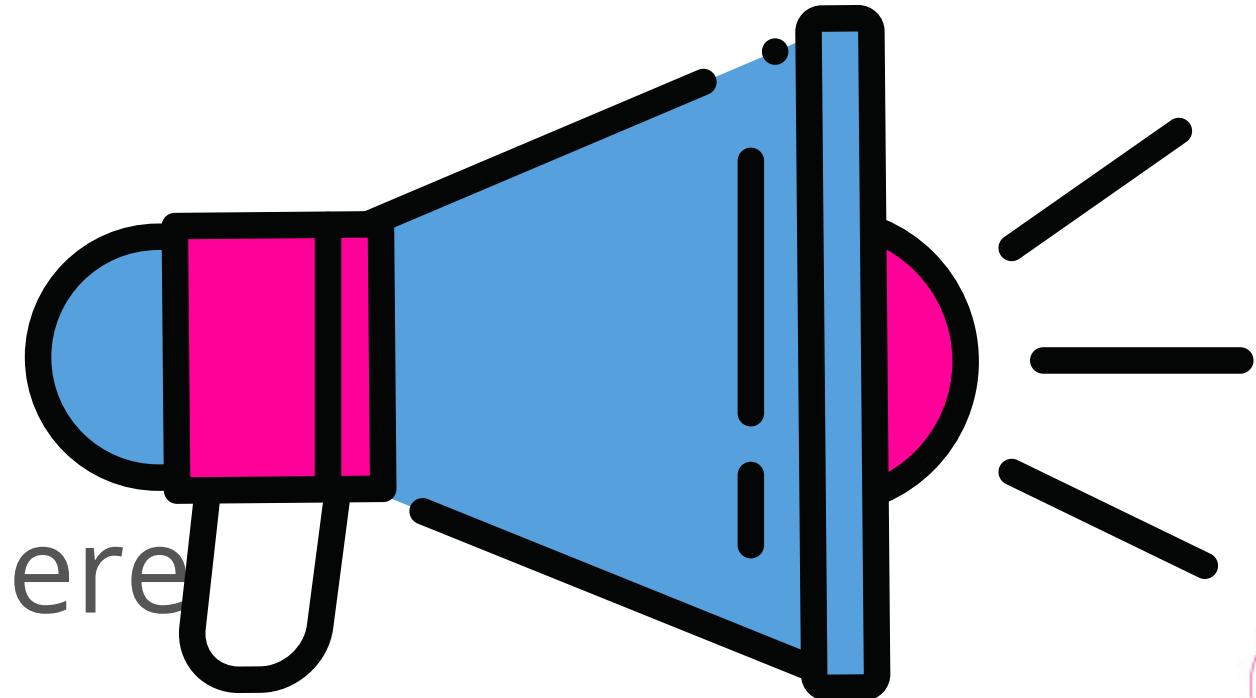


- Kippen
- Ausrutschen
- Stürzen
- Überhitzung
- Dehydrierung
- Verletzung

SICHERE DICH AB

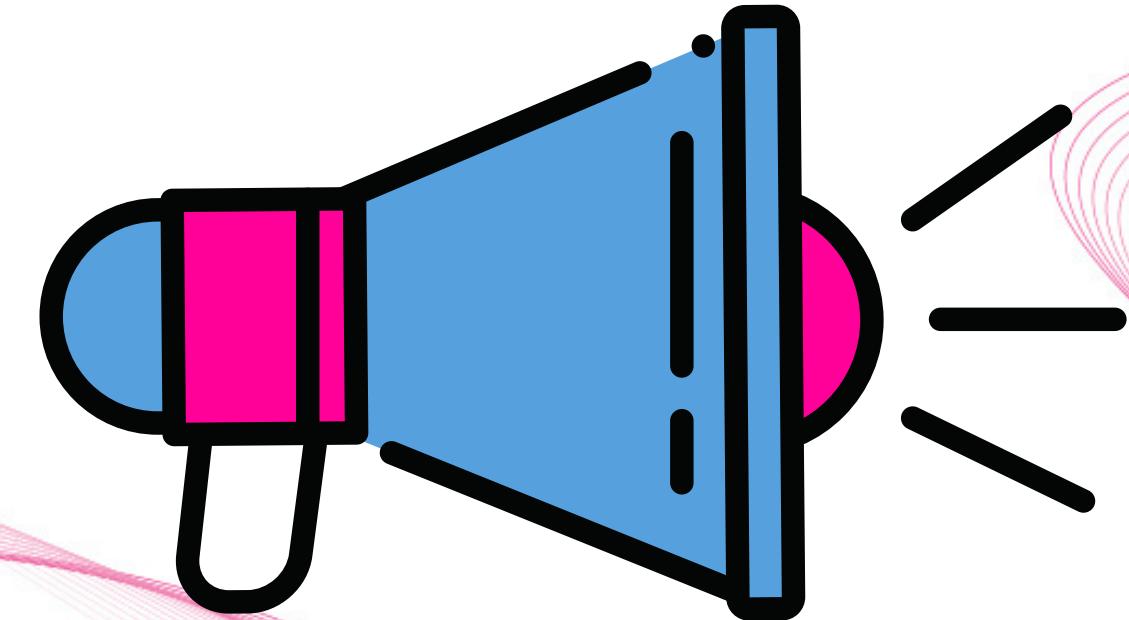
Auf EIGENVERANTWORTUNG hinweisen

- 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

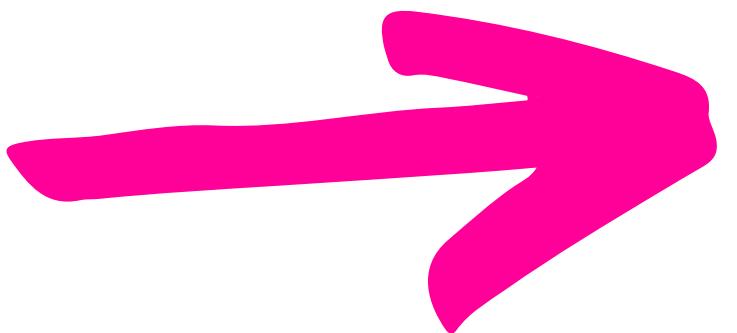
- **Körperlagen anpassen:**

- Alternativen f.

- Bauchlage/Rückenlage:**

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

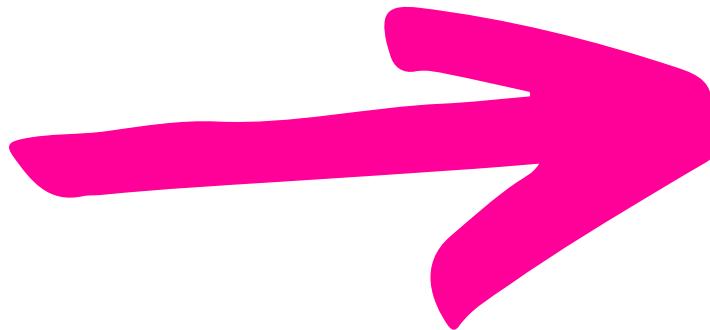
ADAPT



- **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 kannst 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?