

OTRANG - MODUL 5

Do's & Dont's

INTRO

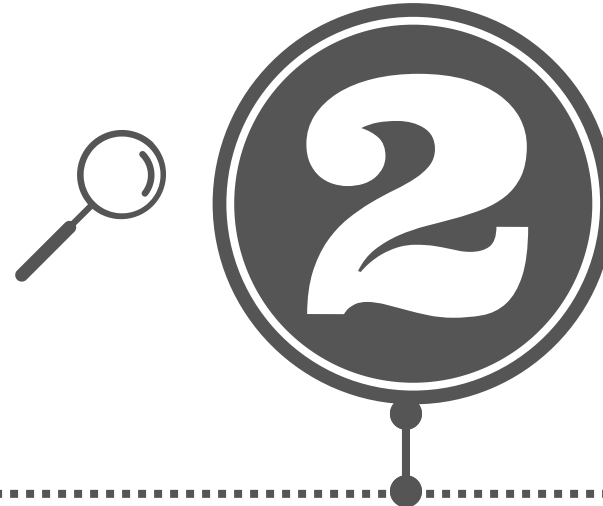


DEINE 6 SCHRITTE

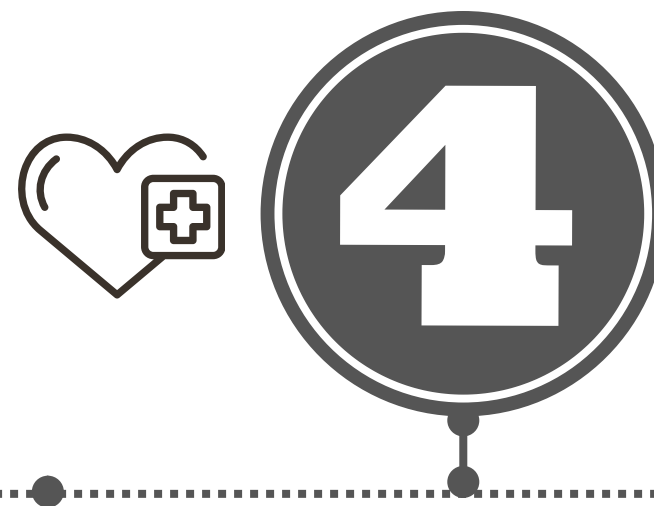
Onboarding



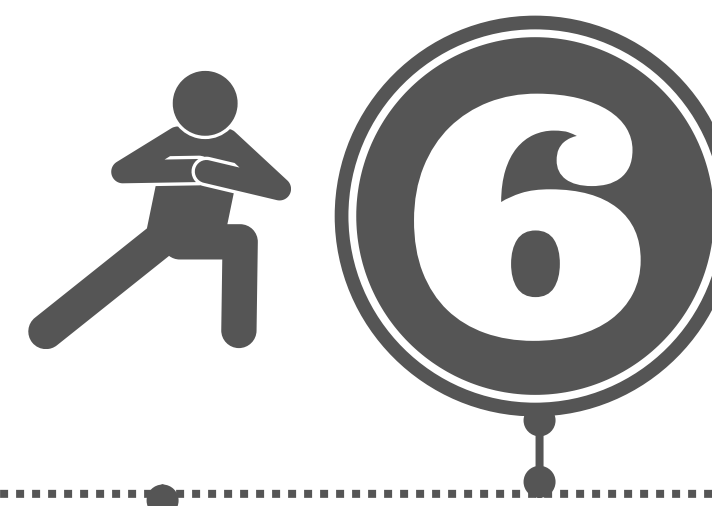
Probleme
lösen



Healthy
Mom Lifestyle



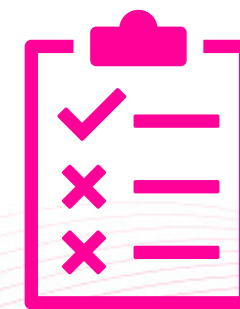
Check & work
it out



From Birth
to Fitness



Alles was
recht ist



Do's / Dont's



Boni on top
Businesspart, Gast sprecher,...

ÜBERBLICK



1

**WELCHE SPORTARTEN SIND
GÜNSTIG, WELCHE NICHT?**

4

**TRAINING MIT TRAGE
UND KINDERWAGEN**

2

**WELCHE ALLGEMEINEN MASSNAHMEN
SIND GUT/NICHT SO GUT?**

5

**MEIN TRAININGSANGEBOT
MARKETING**

3

NO GO ÜBUNGEN/ POSITIONEN

6

**MEIN TRAININGSANGEBOT
KUNDENREISE**

5

Do's & Dont's

- Welche **Kriterien** gibt es bei Sport für Jungmamas?
- **Bekanntes adaptieren** und für Mamas passend machen?
- Bestens durch die Rückbildung navigieren mit den **5 wichtigsten Positionen**, Übungen und Maßnahmen.



5

Do's & Dont's

- **WARUM?**

- **Sicherheit für die junge Mutter zu gewähren**
- **Bewegungscharakteristik erkennen und zur Beurteilung nutzen.**
- **Haftungssicherheit für dich**
- **rascher Trainingserfolg bei Schwangere**



5

Do's & Dont's

- **Vorteile**

- **Konzentration auf das was geht** und erlaubt ist
- (Wieder)entdecken **neuer Sportarten**
- **Überrascht sein** wie viel geht
- **Klare Richtschnur** fürs Training



5

Do's & Dont's

- *Was hält die meisten davon ab?*
 - Unkenntnis & Falschmeinungen für die Do`s & Dont's
 - wenig belastbare Studien
 - Angst etwas falsch zu machen.



5

Do's & Dont's

- ***Mein TIPP für dich als Birthprofi:***
 - keine **Sportarten mit Impact in den ersten 6 Monaten**
 - weder laufen
 - hüpfen, springen
 - Reiten, Bouldern (mit Sprung), Volleyball mit Sprung am Netz



OTRANG - MODUL 5

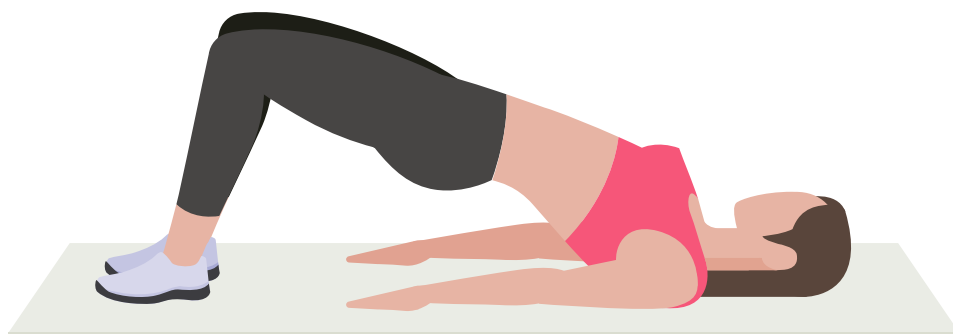
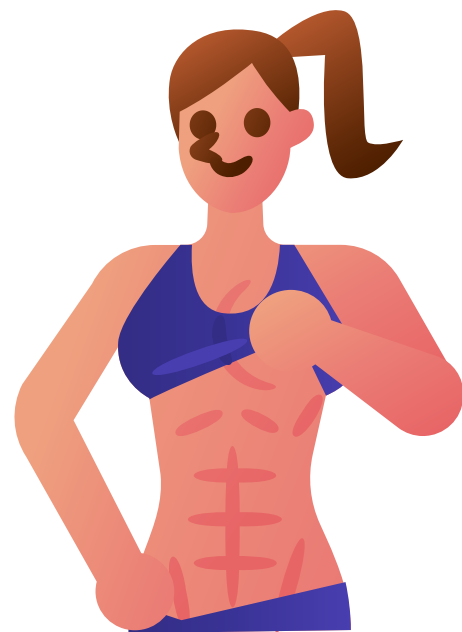
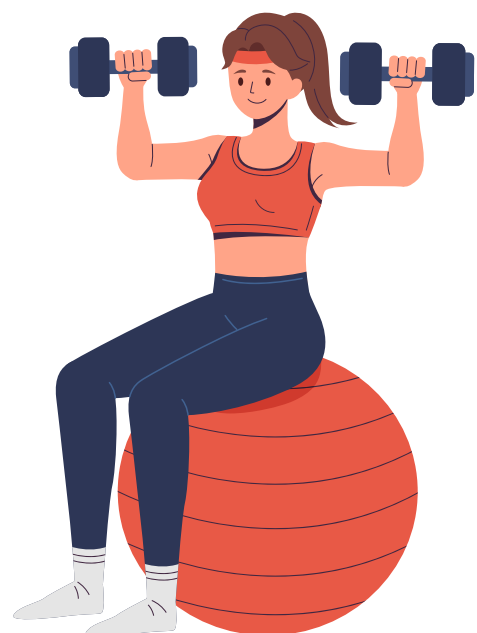
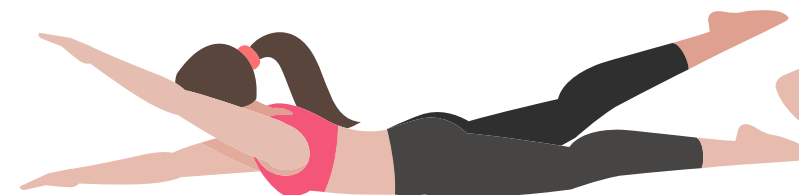
Do's & Dont's

01 Allgemeines zu gesunder Rückbildung



Studien belegen...

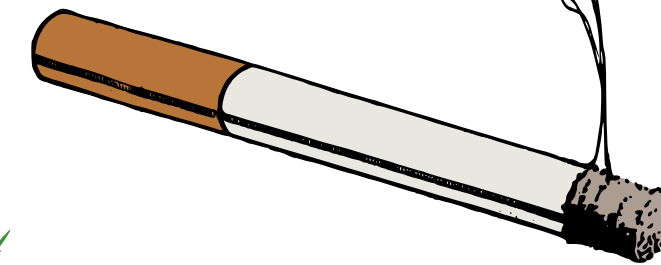
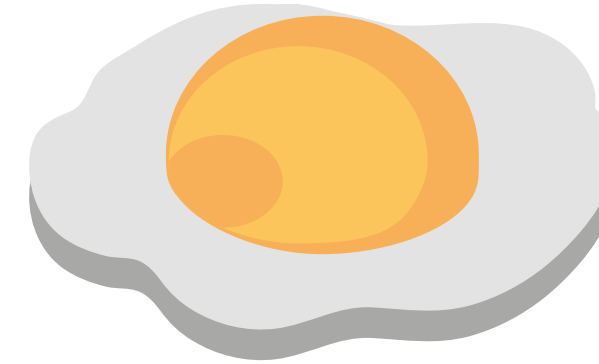
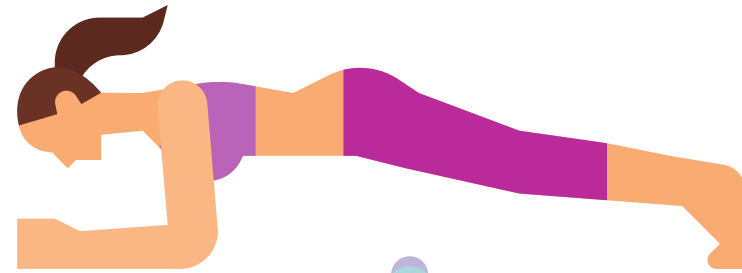
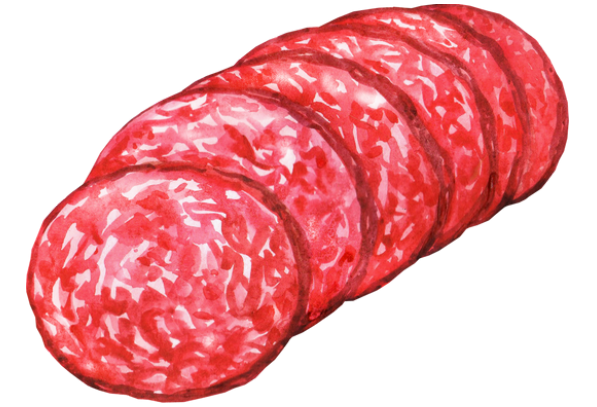
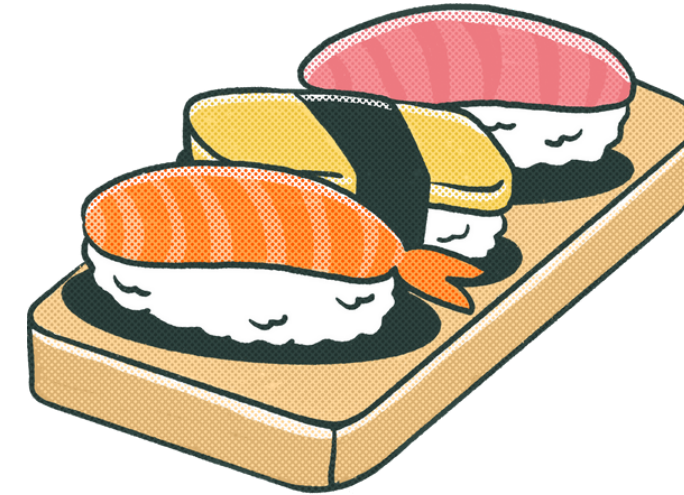
- 2807 Studien zw. 1946 u. 2022 zu *Physical Activity postpartum*
- **positiven Effekte und Red Flags** gut beforscht und evident



Do's



5



PRAXIS Rückbildungsstraining

1. **individuell**
2. **achtsam**
3. **Fitnesszustand**
4. **Zweifelsfall Arzt u.
Hebamme**



PRAXIS Rückbildungstraining

- □ **Richtlinien** angelehnt an gesunde Normalbevölkerung
- □ Günstige Auswirkung erwiesen
- □ □ **Guidelines** nach wie vor **zu ungenau** formuliert – oft sehr unklare Angaben
- □ Entsprechend den **3 Rückbildungsphasen**
- erst **vor 30 Jahren flächendeckendes** Angebot
- Tabus brechen über BeBo, gesunder Rücken, ...



PRAXIS Rückbildungstraining

- □ unterschiedliches RüBi Tempo
- □ selten **Wirkzusammenhänge** untersucht
- **vielschichtige** Situationen, **heterogene Gruppe** & Problematiken
- **Angst vor Folgen**
- bekannte **Sportarten anpassen**
- **Alltag** sinnvoll **einbeziehen**.

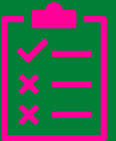


PRAXIS Rückbildungstraining

Sport wirkt sich bei **normalem**
gesunden Rückbildungsverlauf
günstig auf
Mutter und Kind aus.



Sport für Jungmamas



OTRANG - MODUL 5

Do's & Dont's

02 TOP Sportarten



TOP

Physical activity for women after childbirth (birth to 12 months)

 Time for yourself -
reduces worries
and depression

 Helps to control
weight and return to
pre-pregnancy weight

 Improves tummy
muscle tone and
strength

 Improves fitness

 Improves mood

 Improves sleep

**Not
active?**
Start
gradually

**Active
before?**
Restart
gradually

Out and About

Leisure

aim for
at least
150
minutes
of moderate intensity activity
every week

Start
**pelvic floor
exercises**
as soon as
you can and
continue daily

Build
back up
to **muscle
strengthening**
activities twice
a week

Home

It's safe to be
active. No evidence
of harm for post
partum women

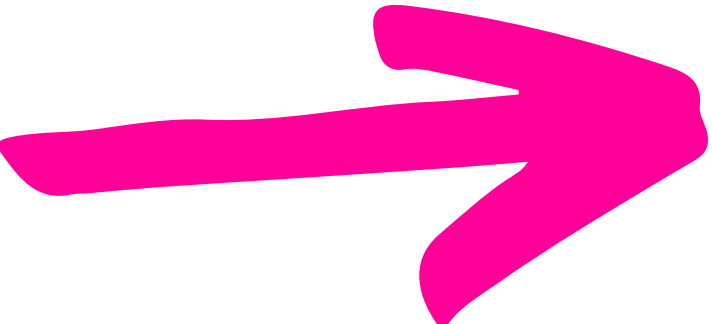
Depending on your delivery
listen to your
body and
start gently 

You can
be active
while
breastfeeding



TOP

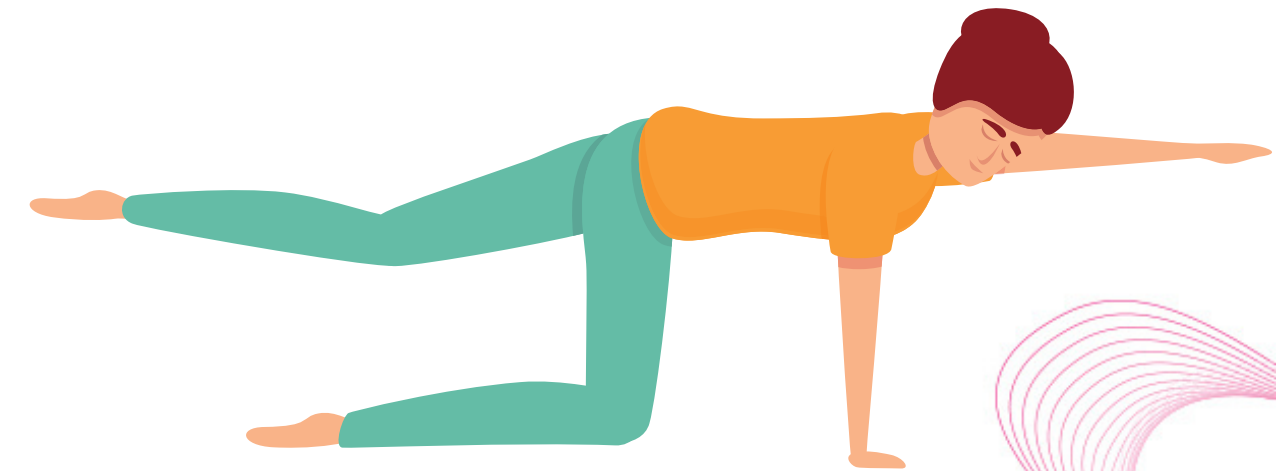
Charakteristik f. günstige Sportarten im frühen Wochenbett (Wo 1-2)

- 
- Sensibilisierung tiefliegende Muskelgruppen
 - aerobe Belastung niedrig, HKL stabilisierend
 - kein Krafttraining
 - viel Ruhe dazwischen
 - in und ums Bett möglich, liegend, sitzend
 - kurze Trainingseinheiten (max 5-10min)
 - jederzeit unterbrechbar
 - kein Druck auf die Brust
 - geringes Sturzrisiko

TOP

Günstige Sportarten im frühen Wochenbett (Wo 1-2)

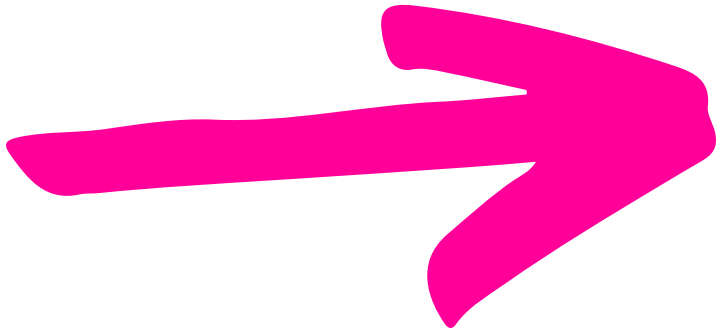
- Basics von Pilates (Powerhouse Aktivierung)
- Atemtraining
- Entspannungstraining,
- Ruhen
- Onlinetraining (z. B. mamaFIT on screen)





TOP

Charakteristik für günstige Sportarten im späten Wochenbett (Wo 3-8)

- 
- Gleichgewicht
 - Training mit kleinen Widerstandsgegenständen (TB, RedBall,...)
 - Bauchtraining quer/schräg, Bebo, Rücken funktionell
 - Lagen: BL, SL, Sitz, 4 Füßler, Stand
 - Planks - 4 Füßler/angestellter Hebel
 - Ausdauer moderat



TOP

Günstige Sportarten im späten Wochenbett (Wo 3-8)

- (Nordic) Walking, Spazieren
mit Kinderwagen/Trage Tempo moderat
- Ergometertraining
- Radfahren gemütlich in der Ebene
- Basics v. postpartalem Pilates, Yoga
- Rückbildungsgymnastik
- Haltungs-, u. Atemtraining
- funktionelles Training aufbauend - Ganzkörper - ADL
- moderates Bodyweighttraining - easy
- Onlinetraining (live oder on demand)



TOP

Charakteristik für günstige Sportarten Rückbildung (ab Wo 8/sportl. Freigabe)

- adaptiertes Bauchmuskeltraining
- Beckenbodentraining in Dynamik
- Stabilisationstraining - komplexer
- Bodywork - Muskelketten
- Fitnessstraining m. u. o. Geräte
- Ausdauer moderat bis anstrengend
- alle Lagen



TOP

Günstige Sportarten im späten Wochenbett (ab Wo 8/sportl. Freigabe)

- Yoga u. Pilates postpartum
- Tanz & RüBi Konzepte in/outdoor m./o. Baby
- Schwimmen, Aquafitness
- Ergometer, (Nordic)walken flott, Radfahren eben
- Kleingeräte Krafttraining m. Betonung auf Core

TOP

Günstige FITNESS/DANCE Sportarten (ab Wo 8)

- mamaFIT
- Kanga
- Fit dank Baby
- Mawiba
- Buggyfit
- laufmamalauf
- mamaworkout
- Mama Baby Ballett
- uvm.



OTRANG - MODUL 5

Do's & Dont's

03 OK & SOLALA

Sportarten





OK

"Nicht für jeden" - Sportarten

- Joggen
- Golf
- Surfen, Segeln
- Tisch/tennis
- Inline-Skating
- High-low Aerobic
- Sauna
- RüBi outdoor

ab 6 Mo pp, mamaFIT BeboCheck 3b
bei sehr starkem Core ab ca. 4-6 Mo pp
Erfahrene OK, ab ca. 4-6 Mo pp
Stop & Go!, ab 6. Mo, mF BeBo Check 3b
Sturzgefahr, Gelenksstabilität, ab 4-6 Mo pp
viel impact, Bebo!, Bodenteile!
Überhitzung, Infektion, ab 3-4 Mo pp
Immunstabilität, Wetterfest

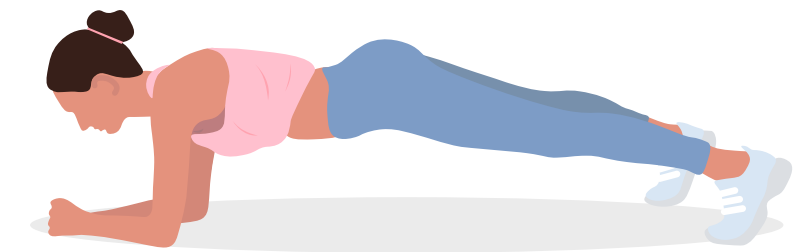


5

SOLALA

Ungünstige Bewegungsformen während stillen & 2-6 Mo pp.

- Ruckhafte Bewegungen
- Druck oder Schlag auf die Brust möglich
- starke Beschleunigungen
- Abruptes Abbremsen
- Springen u. Hüpfen
- Erhöhtes Sturz- und Unfallrisiko
- Nicht sofort abbrechen können
- Beckenboden stark belastet
- Länger andauernde anaerobe Belastungen, intensive Intervalle
- Starke Beanspruchung der geraden Bauchmuskulatur
- aus flacher Rückenlage aufrichten, Planks

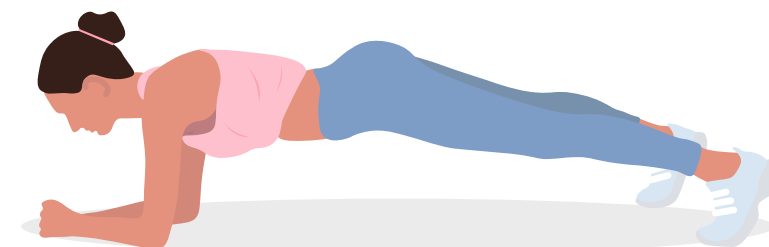


SOLALA

Ungünstige Sportarten f. 2-6 Mo postpartum

/S

- Skifahren
- Reiten
- Kitesurfen
- Crossfit
- Squash/Tennis
- Klettern/Bouldern
- Rudern
- Trampolinspringen
- Muskelaufbautraining
- Gewichtheben (>10kg) u. Leistungssport
- Bergsteigen in >1500m Seehöhe, unwegsames Gelände



OTRANG - MODUL 5

Do's & Dont's

04 NOGO Sportarten

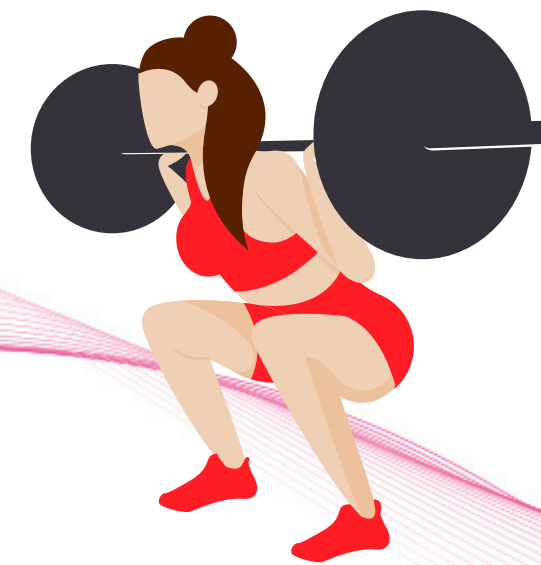
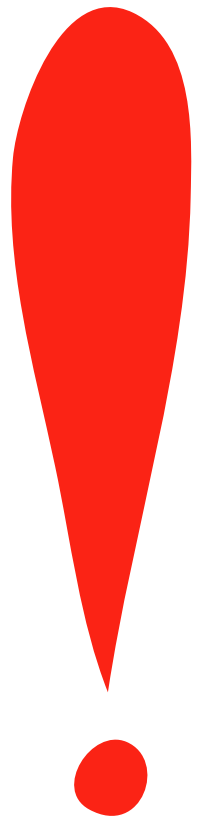




NOGO

Charakteristik verbotene Sportarten

- hohes Sturzrisiko
- viel Gelenkstabilität und Gleichgewicht nötig
- gefährliche Umstände
- hoher intraabdominaler Druck
- viel Last auf Beckenboden
- viel Impactbewegungen
- extreme Beschleunigung
- Pressatmung
- viel Körperkontakt
- Fremdeinwirkung durch Geräte
- Mannschaftssportarten
- Verteidigungssportarten

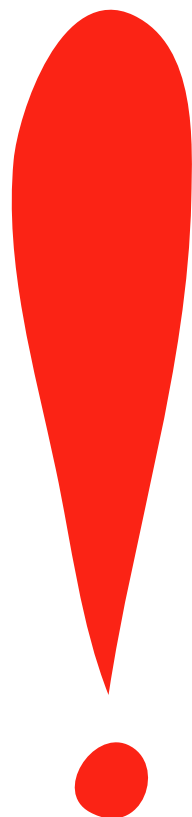
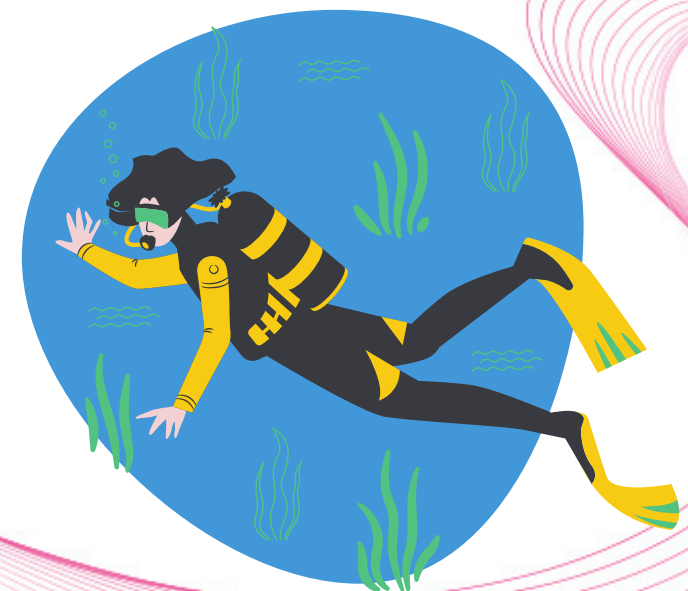
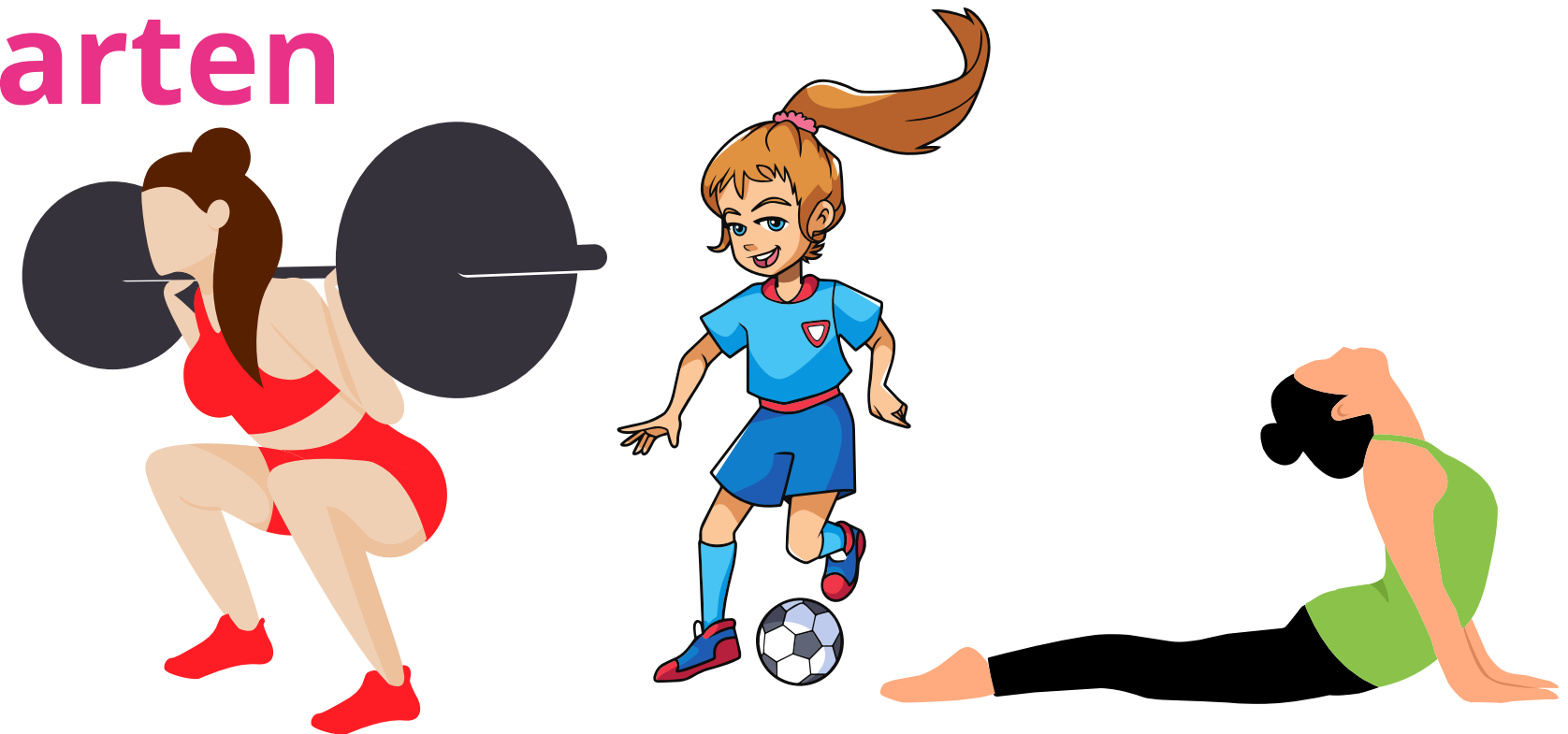


5

NOGO

Charakteristik verbotene Sportarten

- Tauchen
- Marathon
- Kampfsportarten
- Krafttraining, Bodybuilding >10kg
- Fallschirmspringen, Drachenfliegen,
- Ballsportarten
- Bodenturnen und Geräteturnen
- Laufen/Leichtathletik m. Sprung
- Ashtanga Yoga oder klass. Pilates an Geräten



OTRANG - MODUL 5

Do's & Dont's

05 Allg. Dont's u. Redflags



DONT

Allgemein zu vermeiden

- zu früh back to normal
- zu lange Sonnenbänder/Solarium
(Melasma "Schwangerschaftsmaske")
- viel Stehen oder lang Sitzen
- baden in öff. Bäder bei Wochenfluss u.
danach (Therme, Bad, Whirlpool)
- Rollercoaster, Fahrgeschäfte



DONT

Allgemein zu vermeiden

- Schwer heben
- Zimmer ausmalen
- Schneeschaufeln
- Holzhacken



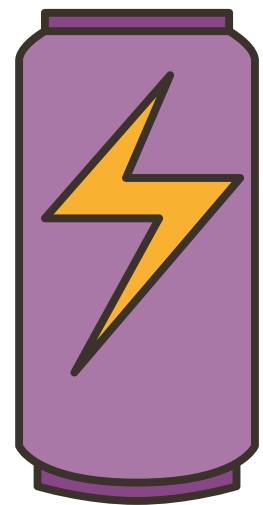
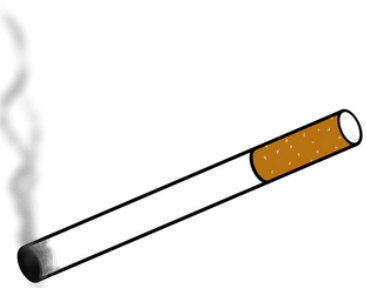
5



DONT

Allgemein zu vermeiden

- Alkohol
- Koffeinhaltige Getränke (max 300mg Koffein) u. Energydrinks
- scharfe Gewürze
- rohe od. halbgegartete Lebensmittel
- stark zuckerhaltige Lebensmittel
- auch KEINE DIÄTEN oder Suchtmittel (Drogen, Zigaretten...)





DONT

Kräuter als Jungmama/ Stillende meiden

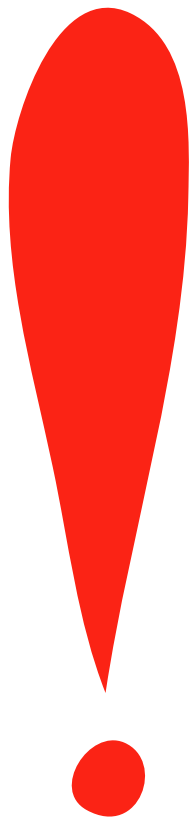
- Mönchspfeffer
- Ingwer
- Johanniskraut

Milchproduktion anregend:

- Bockshornklee (Samenöl)
- Fenchel
- Anis

Milchproduktion dämpfend:

- Pfefferminze/Minzöl
- Salbei
- Petersilie



NOGO

verbotene POSITIONEN/ ÜBUNGEN bei Rektusdiastase u. Beboschwäche

- **Crunches:** sämtliches gerades oder schräges Aufrichten/Zurückrollen aus Rückenlage oder Sitz
- **4 Füßler**, halber **Plank**, ganzer Plank
- zu frühes **Laufen/Springen**
- fehlende korrekte Rekrutierungsstrategie (von innen nach aussen)
- sämtliche **Impact**sportarten (Reiten, Bouldern, Sprung am Netz bei Volleyball,...)





DONT

RED FLAGS - Warnsignale

- **Verdauung:** >4 Tage kein Stuhl, harter Stuhl schwer auszuscheiden ev. m. Blut, Blähbauch, Übelkeit, Unwohlsein, müde
 - **Kurzatmigkeit:** Brustschmerz, Herzklopfen, Pulsrasen, feuchte Finger
 - **Müdigkeit:** kombiniert mit Atemnot, Kopfschmerz, Ohrensausen, Herzrasen, Blässe
- 



DONT

RED FLAGS

während dem Training

- Dyspnoe vor Erschöpfung
 - Verwirrtheit, Schwindel
 - Kopfschmerzen, Brustschmerzen
 - Muskelschwäche
 - Wadenschmerzen oder -schwellung
- 



5



OTRANG - MODUL 5

Do's & Dont's

06 Kontraindikationen für Sport





DONT

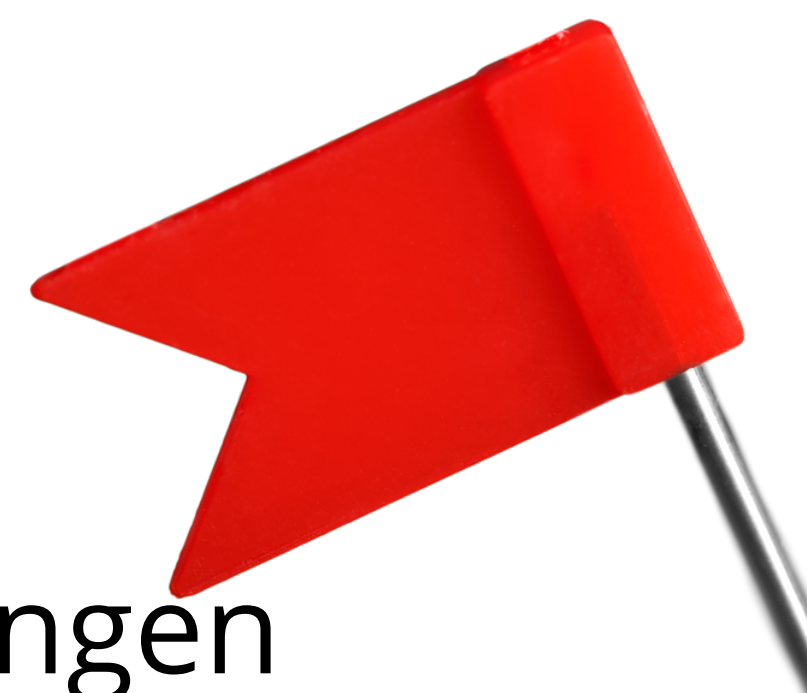
absolute KONTRAINDIKATIONEN für Sport

- hämodynamisch wirksame Herzerkrankungen
 - restriktive Lungenerkrankungen
 - vaginale Blutungen ausserhalb der Menstruation
- 



DONT

relative KONTRAINDIKATIONEN für Sport

- 
- Schwere Anämie
 - Ungeklärte Herzrhythmusstörungen
 - sonstige Herz-Kreislauf-Erkrankungen
wie z. B. Bluthochdruck
 - schlecht eingestellter Diabetes Typ I & II
 - extreme Fettsucht



DONT

relative KONTRAINDIKATIONEN für Sport

- 
- extremes Untergewicht
 - extrem bewegungsarmer Lebensstil in der Vorgeschichte
 - schlecht eingestellte Hypertension
 - orthopädische Einschränkungen



5



DONT

relative KONTRAINDIKATIONEN für Sport

- schlecht eingestellte Anfallsleiden wie Schwindel und Ohnmachtsperioden
- schlecht eingestellte Schilddrüsenerkrankung
- starke Raucherin
- Nierenerkrankungen



OTRANG - MODUL 5

Do's & Dont's

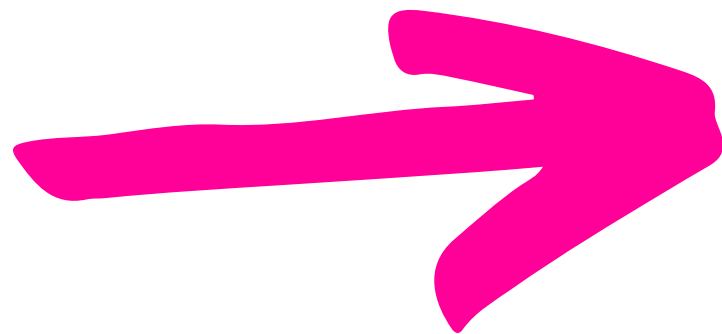
07 Rückbildungen - Fahrplan





GO

RüBi Indoor - first steps Rekrutierungs Timing

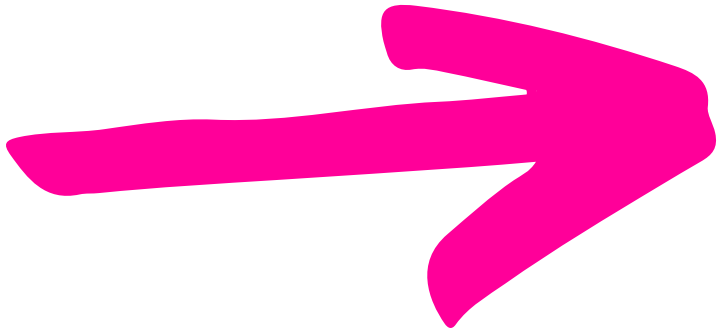


- **VOR**geschaltete **lokale** Stabilität
- Übungen müssen **schmerzfrei** gehen
- **1. 1/3 d. Ausatmung** - lokale Muskeln aktivieren "Stabilisatoren"
- **2. u. 3. 1/3 oberflächliche** globale Muskeln "Beweger"



GO

frühes Wochenbett - die ersten Übungen

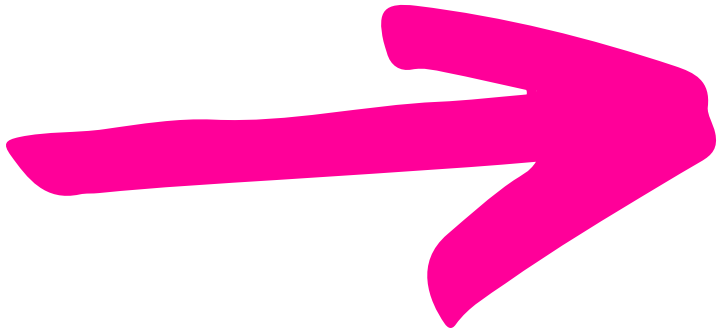
- 
- timing Übungen
 - sit down, stand up
 - Seitenlage Fauststütz
 - Bauchlage, single leg stretch
 - Belly button Lift

*Viele Übungen findest du als Videos in
www.mamafitonscreen.com - Kategorie WOCHENBETT*



GO

Kriterien für RüBi Start

- 
- **individuell** an **Geburtsverlauf & Konstitution** der Jungmama angepasst
 - **achtsam** auf ihren Körper hören
 - ausreichend **Pausen**
 - **Sport ist** bei einem gesunden normalen Rückbildungsverlauf **zu empfehlen.**
 - **Vorteil** - vor und in der Schwangerschaft **moderate Bewegung**

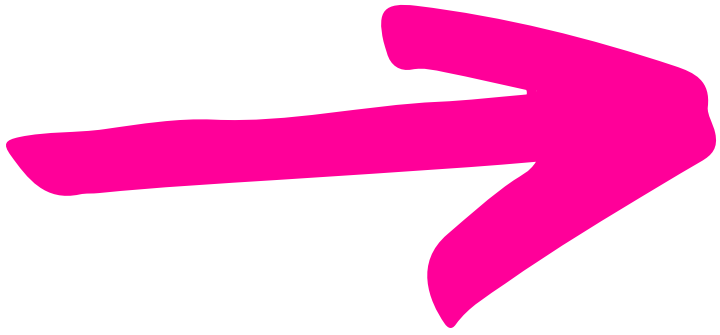


5



GO

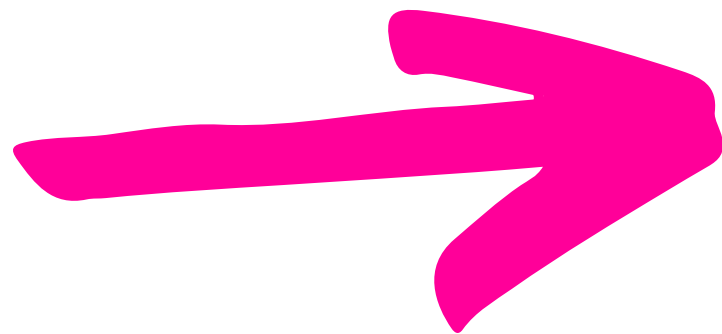
Kriterien für gutes RüBi Programm #1

- 
- **"mamafreundlich"**
 - Körpergefühl schulen
 - Ausgangssituation, Leistungsspektrum der Gruppe beachten
 - kleine Trainingsportionen
 - Programm gegen schlaflos, müde, unkonzentriert
 - Trainingsort - Distanz zum Training



GO

Kriterien für gutes RüBi Programm #2

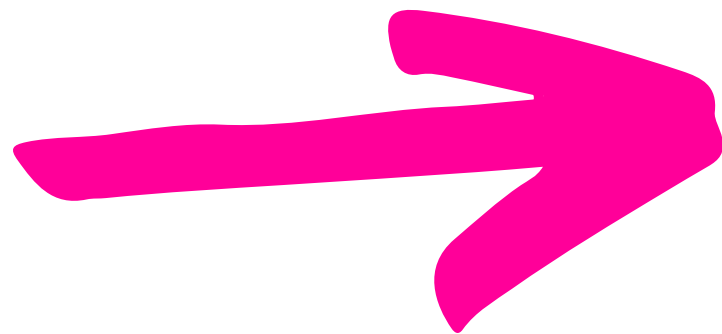


- sich selber was Gutes tun
- Trainingslust, Spaß am Tun
- Happy Familytime
- professionelle Betreuung,
Trainingskonsequenz
- Relax



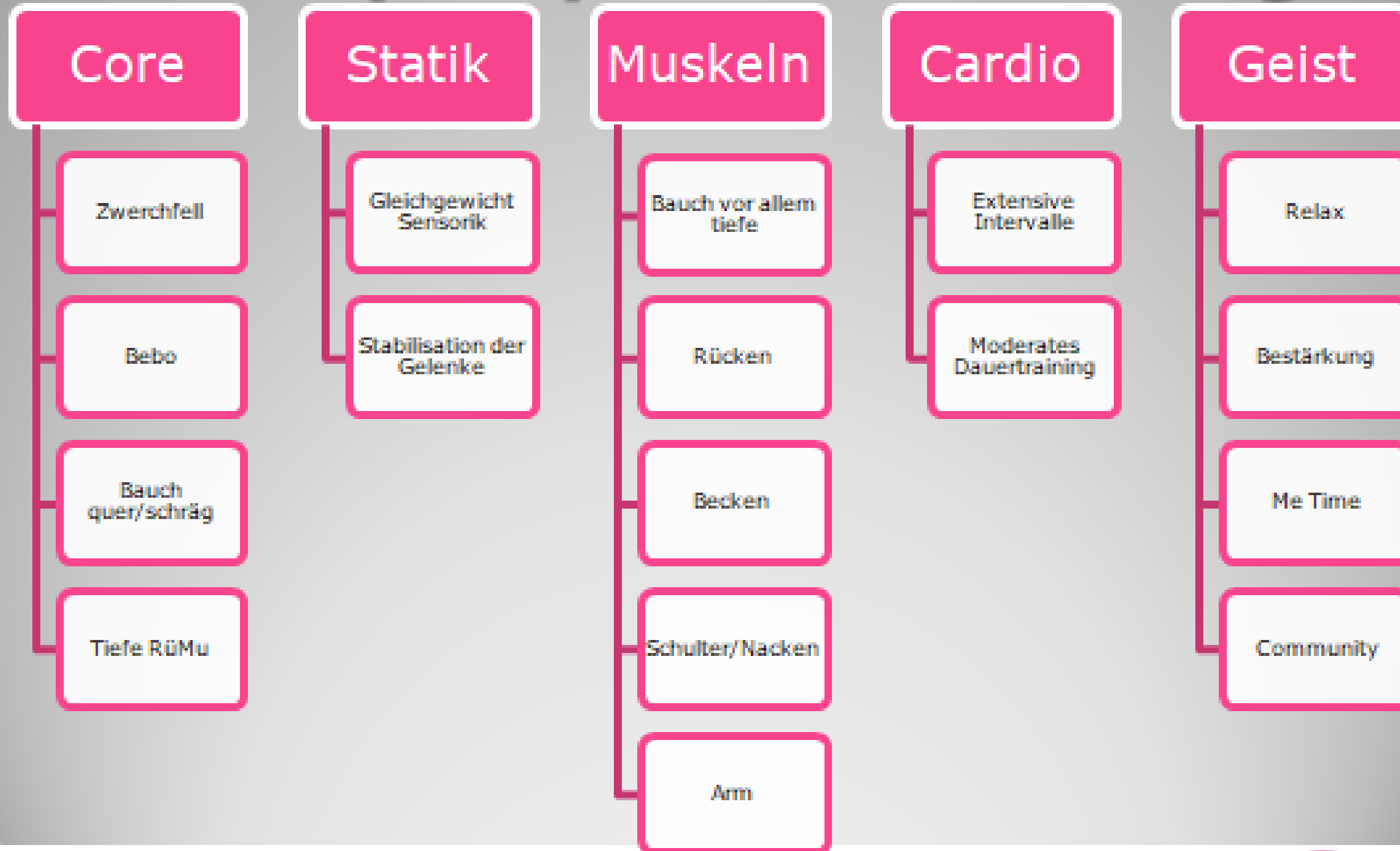
GO

Kriterien für gutes RüBi Programm #3



- Gruppendynamik vs. PT, Tanz vs. reines Workout, online vs. offline, indoor vs. outdoor
- kein Impact
- Baby mit dabei - Gast od. Trainingsinhalt
- Ganzkörper
- Geräteinsatz

Ziele f. postpartales Training





GO

Gesunde Nachsorge- maßnahmen und Alltagstipps

Beckenboden

- Vaginal Steaming - Heublumen
Sitzdampfbad
- Dammassage

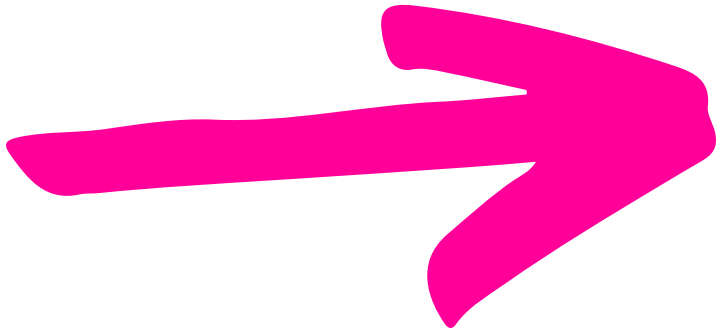
Core

- aufstehen durch Aufrollen über die Seite
- richtige Bauchmuskelaktivierung von
innen nach aussen



GO

Geburtsnachsorgende Maßnahmen

- 
- **Nachsorgehebamme** organisieren
 - sich bestens ernähren: **Mikros & Makros**
 - **Gut genährt im Wochenbett:**
Vorkochen & einfrieren /Lieferservice organisieren
 - **Hilfe** für mind. 4-6 Wochen organisieren

OTRANG - MODUL 5

Do's & Dont's

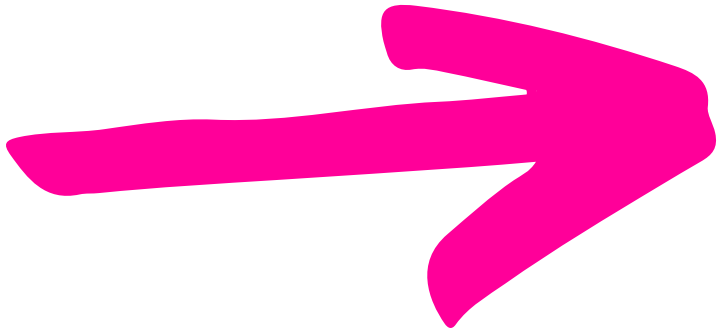
08 Fit mit Kinderwagen





GO

Fit mit dem Kinderwagen #1

- 
- Frischluft und Workout kombinieren
 - Zeitersparnis
 - frühestens 6-8 Wo pp. /10-12 Wo nach Kaiserschnitt - GynCheck!
 - langsam starten
 - marschieren, Tempo moderat steigern
 - laufen ab 6 Mo pp (BeBo Check 3b!)
 - Pausen!





GO

Fit mit dem Kinderwagen #2

- viel trinken - Stillmamas!
- essen vorm Training
- Wechsel Kraft/Cardio/Koord
- bergauf/bergab
- Kinderwagen KEIN Sportgerät



GO

Kriterien f. sportlichen Kinderwagen

- Schiebestange durchgängig u. verstellbar
- simples Bremssystem
- gute Dämpfung
- große Reifen, breite Karosserie, spurtreu
- Kind gut angeschnallt
- f. Laufen zugelassen
- Fußsack, Kind warmhalten



OTRANG - MODUL 5

Do's & Dont's

09 Fit mit Tragehilfe



GO

RüBi mit Kind in der Tragehilfe - Vorteile

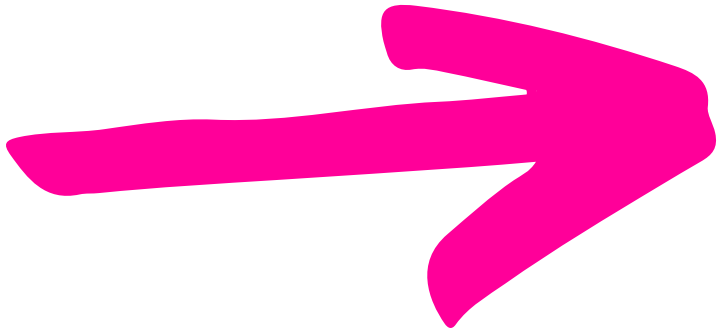
- in- und outdoor möglich
- Baby entweder Zuschauer, Schläfer
- mitbeinbeziehen oder Gast
- willkommenes Zusatzgewicht
- Bonding, Nähe, Kuscheln
- zufriedenes Baby, schläft
- flexiblere Wege nutzen
- weniger Verdauungsprobleme Baby
- Baby wächst, Muskeln Mama wachsen
- Gleichgewicht fördern





GO

RüBi mit Kind in der Tragehilfe - Challenge

- 
- sportliche Aktivitäten eingeschränkt
 - Zeitfaktor beim korrekten Anlegen
 - Kind wird schwerer - mehr Last
 - Sichteinschränkung - Sturzgefahr
 - bei med. Problemen nicht möglich





GO

RüBi mit Kind in der Tragehilfe

- Trageberaterin als Kooperationspartnerin

Du als Trainerin kannst...

- Basic Korrekturen
- Basic Vorteile/Nachteile erklären
- saisonale Optionen
- Hilfe beim Anlegen
- Trageleihmaterial dabei



OTRANG - MODUL 5

Do's & Dont's

Dein Angebot



MEIN ANGEBOT MARKETING

Welche Werbestrategie verfolgst du?

- Hast du bereits **Erfahrung** mit **Marketingmaßnahmen/Werbung**?
- Welche **Werbetools** wirst du einsetzen?
- Welche **Marketingaufgabe** kannst du **selber**, für welche brauchst du **externe Hilfe**?

MEIN ANGEBOT KUNDENREISE

Wie sieht deine "Kundenreise aus?

- Welche **Eintrittsportale** hast du?
- Wie **einfach** ist es **dein Angebot zu nutzen?**
(wieviele Klicks zum Kauf?)
- Was passiert mit dem Kunden **nach dem Kauf?**