

# Skript TI Trainingsablauf 12 Minuten

## Ablauf VOR dem 12-Minuten Training (Key Facts):

- der/die Mitarbeiter\*in erscheint pünktlich zu seinem/ihren Termin und wird **freundlich begrüßt**. Sollte er/sie nach 2-3 Minuten nicht erscheinen **bitte direkt nachtelefonieren** bzw. interne Kommunikationswege nutzen, um MA zu erreichen.
- Der Trainer ist pünktlich am Arbeitsplatz und mit ordentlicher Trainingskleidung zu erscheinen (Schuhe sauber, saubere Kleidung, gepflegter Auftritt)
- der/die Mitarbeiter\*in sollte in der **Trainersoftware** bereits aufgerufen sein, um einen Überblick über Trainingsverlauf, Ziele und die Movement Matrix zu bekommen.
- Bei starker Verschmutzung durch bspw. Produktionsschuhe müssen die Trainingsgeräte vor jeder Einheit kurz geputzt werden

## Ablauf WÄHREND dem 12- Minuten Training (Key Facts):

- zu Beginn wird der/die Mitarbeiter\*in immer nach seinem/ihrem **aktuellen Befinden** gefragt. Bei regelmäßigen Terminen kann auch direkt nach der üblichen Problematik gefragt werden ("wie gehts es deinem Rücken heute/seit unserem letzten Training?").
- Den/die Mitarbeiter\*in zu Beginn des Trainings **immer 2-3 Minuten** (außer bei medizinischer Kontraindikation) **auf die Vibrationsplatte stellen (8-12Hz)**! Währenddessen kann bei einem vollen Terminplan die Zeit auch für die Einsicht in der Trainersoftware und Überlegungen für die Trainingsgestaltung genutzt werden.
- Der **tagesaktuelle Wunsch** des/der Mitarbeiter\*in muss immer berücksichtigt werden. Sollte nicht explizit ein Trainingswunsch (Entspannung, Kraft, Mobility) geäußert werden, wird das Training anhand der **Ziele und Movement Matrix** gestaltet.
- bei allen Einheiten ist weniger mehr! überfrachtet die Einheit nicht mit zu vielen Übungen
- die durchgeführten Übungen können bei sauberer, kontrollierter Ausführung parallel direkt in der **Trainersoftware protokolliert** werden.
- Je nach Intensität und Übungsauswahl den/die Mitarbeiter\*in am Ende der Einheit nochmal kurz auf der **Platte entspannen lassen (Cool Down)**.
- während der/die Mitarbeiter\*in ihre Übung ausführt, **Hausaufgaben** der letzten Woche **abfragen** oder durch Smalltalk persönliche Ebene/Beziehung stärken.
- der/die Mitarbeiter\*in sollte **maximal 2 Hausaufgaben** mitbekommen. Habt ihr mit Geräten trainiert, bietet ihr dem/der Mitarbeiter\*in eine Alternative ohne Geräte als Hausaufgabe an. Es empfiehlt sich, die Hausaufgaben mit dem Handy des Mitarbeiters abzufilmen, um mehr Klarheit zu schaffen.
- Die Hausaufgaben des Mitarbeiters sollten sich mit dem in der Movement Matrix festgelegten Kontrollmuster decken. So könnt ihr immer wieder kontrollieren was gut funktioniert und was noch nicht. Anhand des Kontrollmusters sollte sich auch eine Art Challenge entwickeln, woran gemessen werden kann wie sich der/die Mitarbeiter\*in entwickelt.

## Ablauf NACH dem 12-Minuten Training (Key Facts):

- nach der 12 Minuten Einheit den/die Mitarbeiter\*in immer nochmal **nach dem Befinden befragen** ("wie fühlst Du dich jetzt?") Unser Ziel ist es, den/die Mitarbeiter\*in mit einem besseren Gefühl aus dem Raum gehen zu lassen. Bei Schmerzen dementsprechend Vorher/nachher Vergleich abfragen.
- den/die Mitarbeiter\*in in der Terminierungssoftware direkt für die nächste Woche terminieren.
- Den/die Mitarbeiter\*in **freundlich verabschieden** und die genutzten Trainingsmittel bei starker Verschmutzung sauber machen.

## Abkürzungen für vereinfachte/einheitliche Sprache auf der Trainersoftware:

- IAD = intraabdominaler Druck
- MM = Movement Matrix
- MD = Mobilitätsdysfunktion
- SMCD = Dysfunktion der Stabilität/motorischen Kontrolle
- Ex. = Extension
- Flex. = Flexion
- Rot. = Rotation
- Add. = Adduktion
- Abd. = Abduktion
- HWS = Halswirbelsäule
- BWS = Brustwirbelsäule
- LWS = Lendenwirbelsäule
- Wdh. = Wiederholungen
- Mobi = Mobility
- Stabi = Stabilität
- re. = rechts
- li. = links
- AR = Außenrotation
- IR = Innenrotation
- VOR = vestibulookulärer Reflex
- VOR-C - vestibulookulärer Reflex canceled
- ROM = Range of Motion
- GG = Gleichgewicht
- Iso. = isometric
- Lat. = lateral
- Med. = medial
- Dor. = dorsal
- Ven. = ventral
- SL = Slackline
- HA = Hausaufgabe
- KM = Kontrollmuster

