Äidin ja vauvan kotivoimisteluohjeita

- Voimisteluliikkeiden tekemisen voi aloittaa n. 2 kk synnytyksen jälkeen, kun vauva on oppinut kannattelemaan päätään.
- Tee jokaista liikettä vähintään puolen minuutin ajan.
- Jos sinulla on aikaa ja vauva viihtyy liikkeissä, toista sarja.

LÄMMITTELY

1. Paikallaan marssi

Marssi paikalla ja pyöritä hartioita ympäri etukautta 8 kertaa, vaihda pyörityksen suuntaa.

2. Sivukosketus

Ojenna jalka sivulle ja kosketa isovarpaalla lattiaa. Kierrä samalla ylävartaloa ja vauvaa vastakkaiseen suuntaan.

3. Vartalon pyöristys ja ojennus

Seiso polvet koukussa, paino oikealla jalalla, ja kannattele vauvaa edessä. Ojenna vartalo ja vasen jalka taakse ja nosta samalla vauva ylös. Jännitä ojennusvaiheessa vatsalihakset. Vaihda tukijalkaa neljän suorituksen jälkeen.

LIHASKUNTO

4. Reisi- ja hauislihakset

Istu tuolilla selkä suorana ja kannattele vauvaa kyynärvarsien päällä. Nouse seisomaan ja koukista samalla kyynärpäitä niin että vauva tulee lähemmäksi vartaloasi. Istuudu takaisin tuolille.

5. Pakarat, alaselkä ja reiden takaosan lihakset

Asetu selinmakuulle siten että vauva on alavatsan ja reisien päällä. Nosta lantio rullaten ylös ja laske alas nikama nikamalta.

6. Vatsalihakset

Makaa selällä ja nosta vauva säärien päälle. Kohota ylävartaloa ja katso vauvaa silmiin. Laske hartiat ja pää takaisin alustalle.

7. Yläselän lihakset

Istu tuolilla jalat harallaan, aseta vauva eteesi lattialle selinmakuulle. Laita kädet kevyesti takaraivolle ja pyöristä selkä ja hartiat alaspäin niin että voit kurkistaa vauvaa silmiin. Ojenna selkä, vie samalla kyynärpäitä taakse ja aukaise rintakehää.

VENYTTELYT

Tee jokaista venytystä 30 sekuntia.

8. Niska ja hartiat

Istu tuolilla selkä suorana, tartu vasemmalla kädellä tuolin reunaan. Kallista päätä oikean olkapään suuntaan. Toista sama liike vasemmalle puolelle.

9. Rintalihakset

Paina oikea käsi esim. seinää vasten ja kierrä ylävartaloa rauhallisesti vasempaan. Pidä lantio paikalla. Venytys tuntuu oikeassa rintalihaksessa. Toista liike vasemmalla puolella.

Kuvat: Kimmo Torkkeli