

Kotivoimisteluoohjeita odottaville

- Voit tehdä näitä liikkeitä koko raskauden ajan.
- Lopeta liikkeen tekeminen, jos alkaa supistella tai tulee muita epämiellyttäviä tunteita.
- Tee jokaista liikettä vähintään minuutin ajan.
- Jos sinulla on aikaa, toista liikkeitä tekemällä toisella kierroksella kutakin liikettä esim. puolen minuutin ajan.

■ Lämmittely

1. Selän pyöristys ja ojennus

Kallista ylävartaloa alas selkä suorana ja polvet hieman koukussa ja nouse selkä pyöreänä ylös. Tee liikettä rauhalliseen tahtiin.



2. Sivukoonto

Vie lantio puolelta toiselle niin että ylävartalo pysyy paikallaan. Toista ensin hitaasti 8 kertaa. Tee sama liike nopeammin 8 kertaa. Jatka vuorotellen: hitaat 8 ja nopeat 8.



3. Askel viereen

Astu askel sivulle viereen, vuorotellen kummallekin puolelle. Kierrä samalla menosuunnan hartiaa ympäri.



4. Mamboaskel

Astu oikealla jalalla ensin eteen ja sitten taakse. Keinuta lantiota puolelta toiselle askelten mukana. Vaihda johtavaa jalkaa esimerkiksi neljän kerran jälkeen. Kädet vuorottelevat liikkeen mukaan.



■ Lihaskunto

5. Selkälihakset

Asetu konttausasentoon. Ojenna käsi ja vastakkainen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Vie kättä ja jalkaa sivulle neljään laskien ja tuo takaisin lähtöasentoon neljään laskien. Vaihda puolta.



6. Kylkilihakset

Asetu kylkimakuulle ja nosta jalat suorana ylös ja laske alas. Tee samaa liikettä toisella kyljellä.



7. Reisilihakset

Pidä selkä suorana ja kallista ylävartaloa hieman eteenpäin. Tee kyykkyliikettä ylös–alas tasatahtiin. Rytmitä välillä: kyykisty alas kolmeen laskien ja nouse ylös yhdellä. Rytmitä toisin päin: 1 alas ja 3 ylös.



8. Rintalihakset

Seiso seinään päin ja punnerra käsillä vartalo suorana.

■ Venyttely

Tee jokaista venytystä 30 sekuntia.

9. Rintalihakset

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



10. Lonkankoukistajat

Istu tuolin vasemmalla reunalla. Vie vasen jalka reunan yli taakse ja työnnä lantiota kevyesti eteenpäin. Venytys tuntuu vasemmassa nivustaipeessa. Toista liike oikealla puolella.

