



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

VAUVATREENI- KORTTISARJA

VOIMISTELLEN LÄPI ELÄMÄN!



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

Lisää vain
liike.
suomiliikkeelle.fi

LIIKESARJAN SUUNNITTELU JA TAITTO: Mirva Martikainen,
Palokan ilo, voimistelu ja liikunta ry
KUVITUKSET JA TAITTO: Arttu Martikainen
KORTTISARJAN RAHOITUS: Opetus- ja kulttuuriministeriö,
Voimistetaan Suomea - Veto- ja pitovoimaa Voimisteluun



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

VAUVATREENI-KORTTISARJA

Vauvatreeni-korttisarja on tarkoitettu lisäämään liikettä! Kortteja voi käyttää omatoimisesti kotona, perhekahvilassa, vauvakerhossa, jumpassa tai missä tahansa. Voit tehdä yhden liikkeen, tai vaikka joko setin kerralla ja myös yhdistellä muihin liikkeisiin.

Liikkeet voi tehdä lapsen kanssa, ilman lasta tai lisäpainolla, kuten kahvakuulalla. Jokaisessa liikkeessä tulee huomioida oma ja lapsen kunto, ikä ym. turvallisuuteen vaikuttavat asiat.

Synnytyksen jälkeen treeniä suositellaan jälkitarkastuksen jälkeen ja kuulostellen omaa palautumista. Ensin tulee kokeilla kevyempää liikevaihtoehtoa ja lisätä haastetta pikkuhiljaa.

Iloisia liikuntatuokioita kaiken ikäisille!



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

Lisää vain
liike.
suomiliikkeelle.fi

LIIKESARJAN SUUNNITTELU JA TAITTO: Mirva Martikainen,
Palokan ilo, voimistelu ja liikunta ry
KUVITUKSET JA TAITTO: Arttu Martikainen
KORTTISARJAN RAHOITUS: Opetus- ja kulttuuriministeriö,
Voimistetaan Suomea - Veto- ja pitovoimaa Voimisteluun



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KIERTO

“lentokone”



LÄMMITTELY



KIERTO

“lentokone”

Vaihda välillä
käsien otetta
toisin päin!



- Ote vauvan rinnan alta ja jalkojen välistä, pystyssä tai vaakatasossa.
- Pidä rinta auki, olkapäät alhaalla hyvä tuki keskivartalossa.
- Heijaa vauvaa puolelta toiselle lähellä vartaloa (kevyempi) tai kauempana (raskaampi).
- Paino jalalta toiselle, irroita kantapää lattiasta.

LÄMMITTELY



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



KYYKKY+ PYSTY- PUNNERRUS

“babyraketti”

LÄMMITTELY



KYYKKY+ PYSTYPUNNERRUS

“babyraketti”

- Ote vauvan kainaloiden alta.
- Pidä rinta auki, olkapäät alhaalla hyvä tuki keskivartalossa.
- Kyykisty peppu taakse, polvet ja varpaat samaan suuntaan.
- Nouse ylös, ojenna lantio sekä polvet ja nosta vauva korkealle.
- Säilytä hyvä keskivartalon tuki, äläkä päästä selkää notkolle.

Hiiohei,
uskallatkos
heittää
ilmaan?



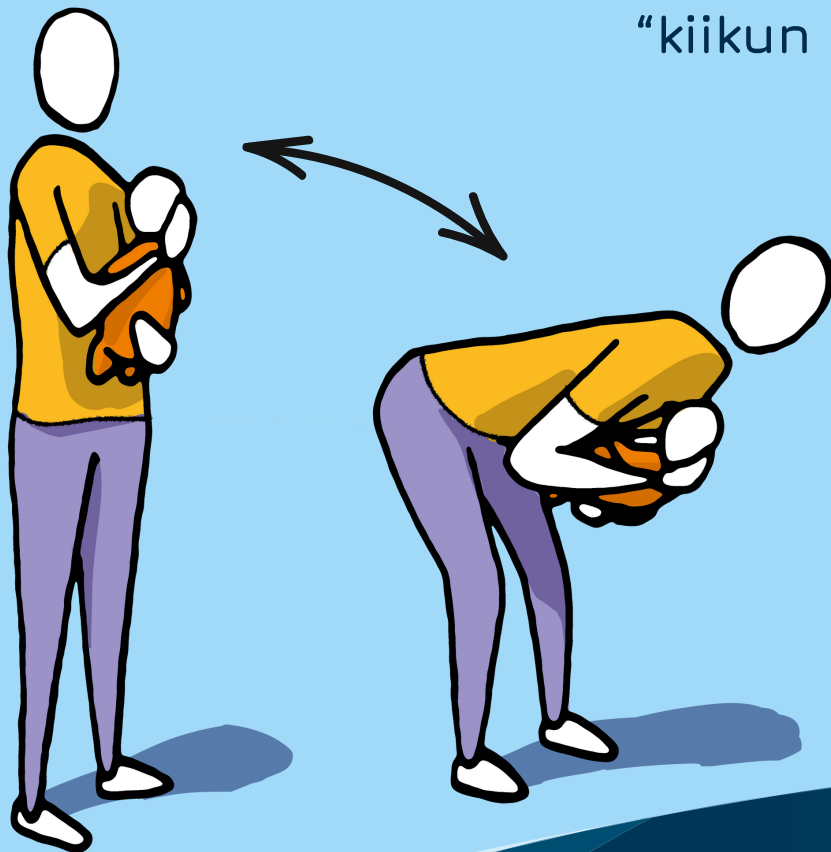
LÄMMITTELY



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

HYVÄÄ HUOMENTA

“kiikun kaakun”



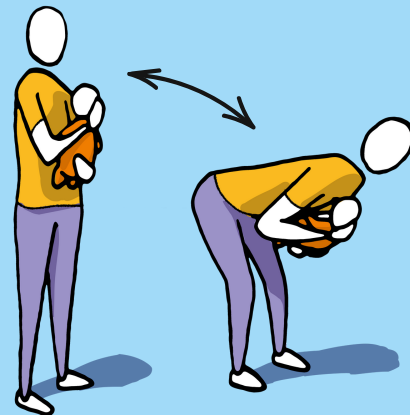
LÄMMITTELY



HYVÄÄ HUOMENTA

“kiikun kaakun”

Haaste:
ojenna kädet
ala-asennossa
ja vedä takaisin
rintaan!



- Pidä vauva lähellä rintaa. Tue pienen vauvan niskaa.
- Pidä rinta auki, olkapäät alhaalla, niska pitkänä ja hyvä tuki keskivartalossa.
- Taivuta lantiosta sen verran, että selkä pysyy suorana ja niska pitkänä. Polvet voivat olla pehmeinä.
- Tunne venytys takareisissä.
- Palaa takaisin pystyyn ja ojenna lantio.
- Säilytä hyvä keskivartalon tuki ja tunne liike alaselässä ja lantiossa.

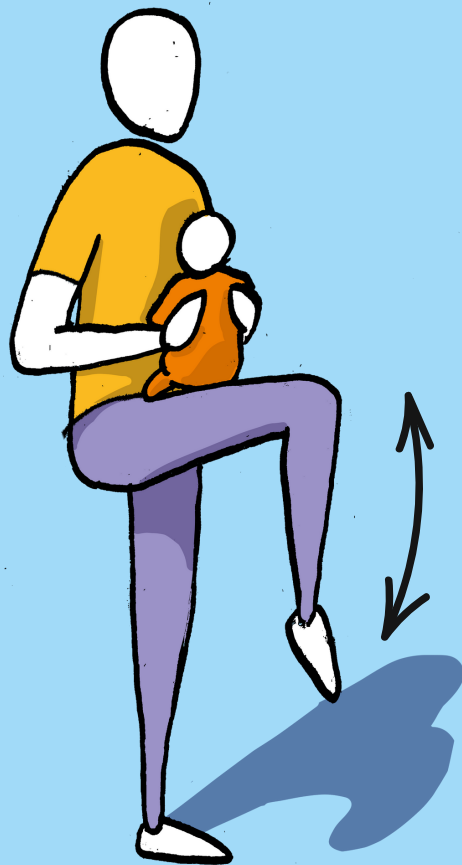
LÄMMITTELY



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

POLVEN NOSTO

“vauvamarssi”



LÄMMITTELY



POLVEN NOSTO

“vauvamarssi”

- Pidä vauva lähellä vatsaa (kevyempi) tai reiden päällä. Mitä lähempänä polvea, sitä raskaampi. Ote kainaloiden alta.
- Pidä rinta auki, olkapäät alhaalla hyvä tuki keskivartalossa.
- Työnnä tukijalkaa lattiaa vasten ja veny pituutta.
- Nosta polvea ylös ja jarruta alas.
- Tunne lonkan loukistajassa ja tukijalan pakarassa!

Vinkki: jää
joustamaan tai
hyppyä vauvaa
ilmaan!



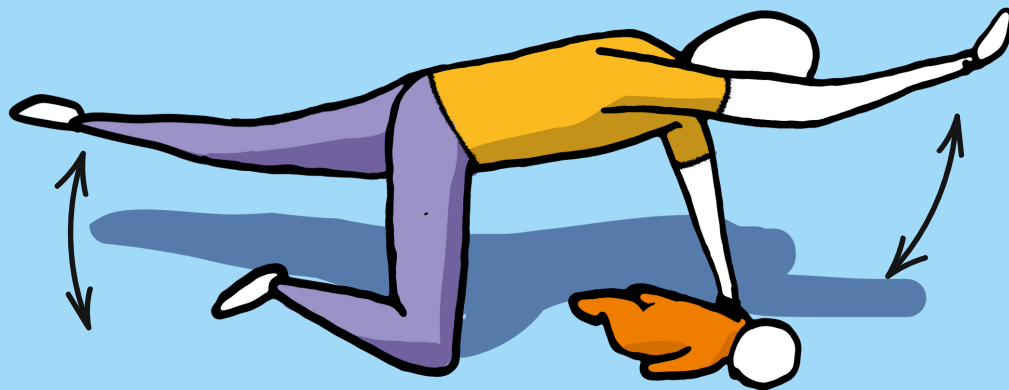
LÄMMITTELY



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KÄDEN JA JALAN NOSTO

“vauvan viisarit”



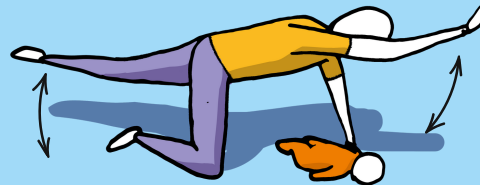
LIHAS-
KUNTO



KÄDEN JA JALAN NOSTO

“vauvan viisarit”

- Vauva on lattialla.
- Konttausasento, selkä neutraaliasennossa, niska pitkänä. Tukikäsi työntää lattiaa vasten, polvi lonkan alapuolella.
- Ulospuhalluksella nosta ristikkäinen käsi ja jalka ja venytä pituutta. Jarruta hallitusti alas.
- Pituus ja hallinta on tärkeämpi kuin korkeus.
- Kevennys: voit nostaa yhden raajan kerrallaan.



Vinkki:
jää joustamaan
tai vie
“viisareita”
myös sivuille!

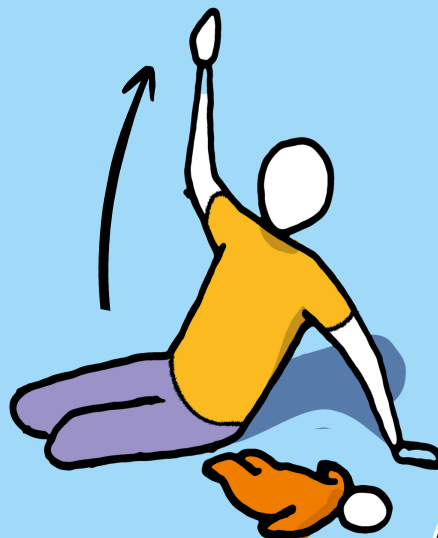
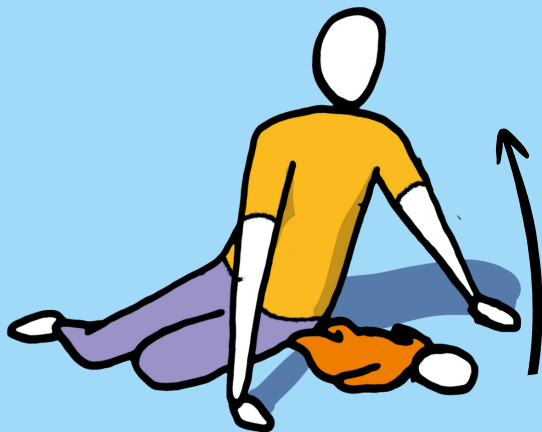
**LIHAS-
KUNTO**



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

PUNNERRUS AVAUKSELLA

“pusukone”

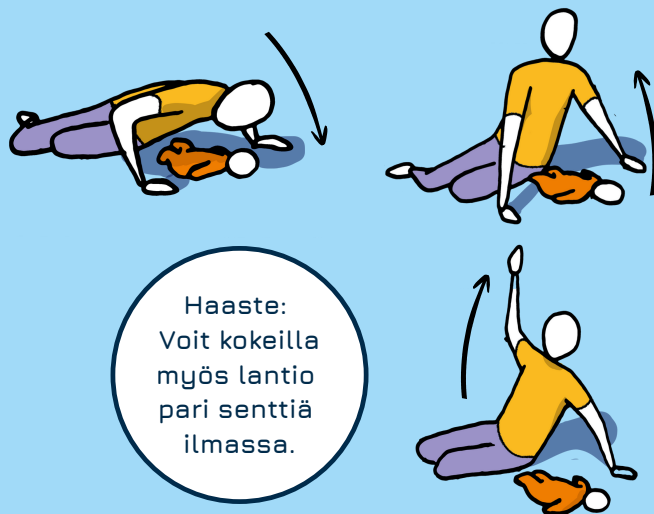


LIHAS-
KUNTO



PUNNERRUS AVAUKSELLA “pusukone”

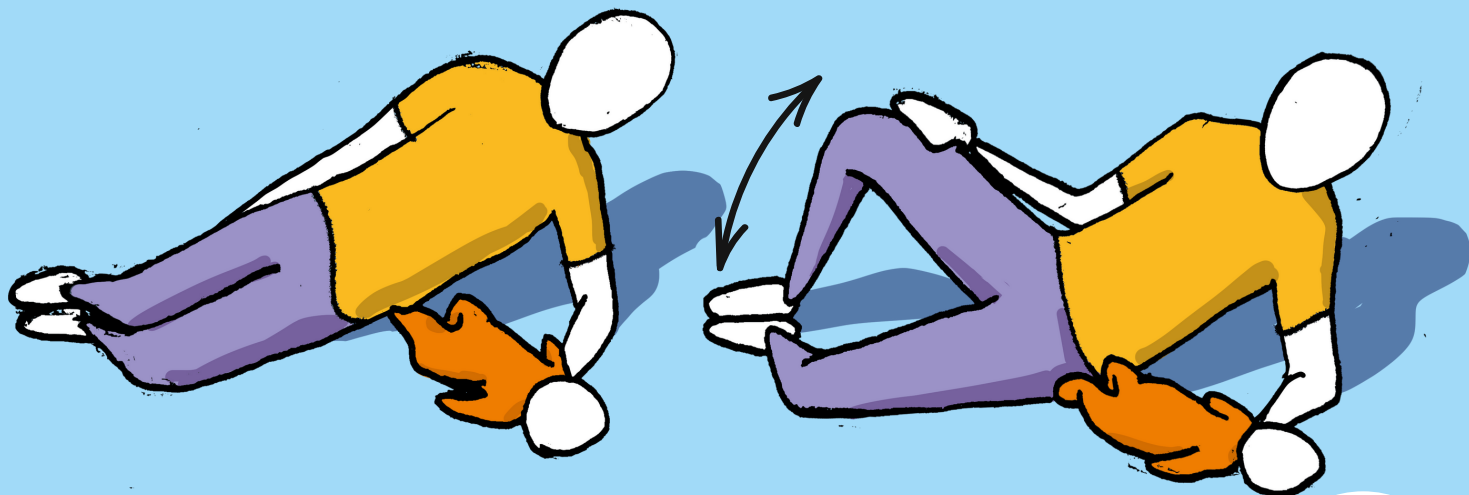
- Vauva on lattialla.
- Istu lantio lattiassa, polvet päällekkäin koukussa, kämmenet lattiassa reilusti auki.
- Koukista kyynärpäät takavistoon ja laskeudu pusuttamaan vauvaa.
- Punnerra kädet suoraksi.
- Avaa päällimmäisen jalan puoleinen käsi kohti kattoa.
- Kierrä koko ylävartalo mukana.



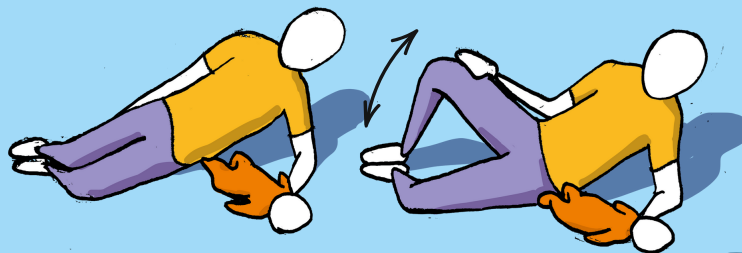


SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

SIMPUKKA ja helmi



LIHAS-
KUNTO



SIMPUKKA

ja helmi

- Vauva on lattialla.
- Istu lantio lattiassa, polvet päällekkäin koukussa,
- Kyynärpää on lattiassa olkapään alapuolella ja työntää lattiaa vasten.
- Kantapääät päällekkäin, napakasti yhdessä.
- Avaa päällimmäinen polvi ulospuhalluksella.
- Pidä lantio paikoillaan, älä kippaa taakse.
- Palauta alas ja purista polvet yhteen.

Haaste:
Voit kokeilla
myös lantio
pari senttiä
ilmassa.

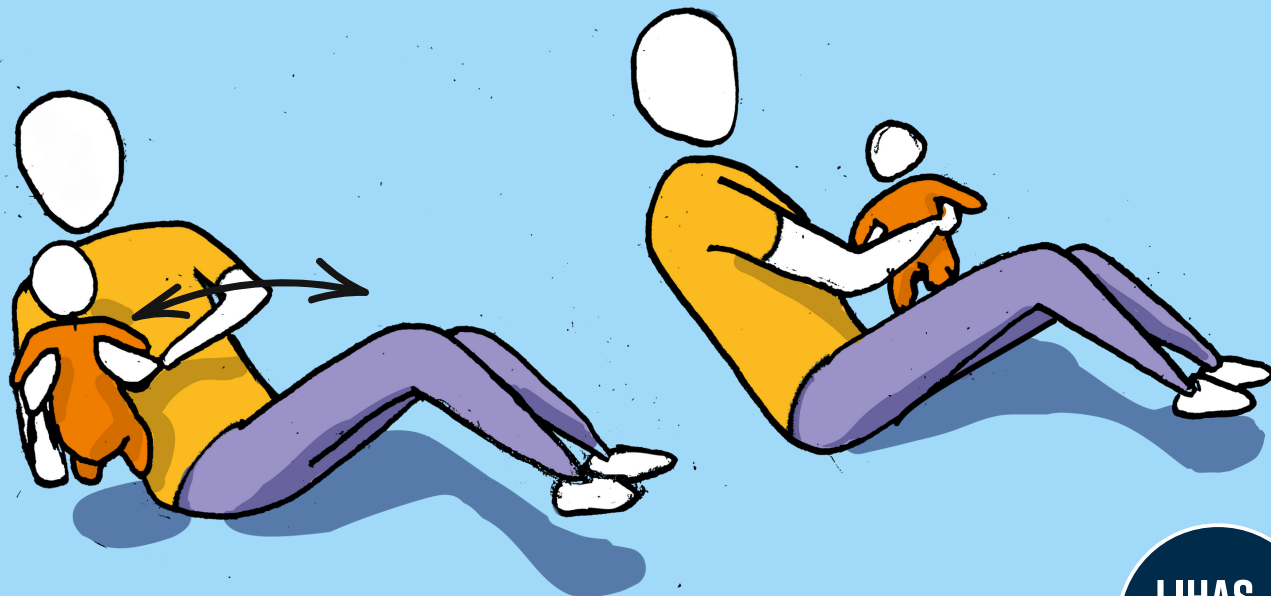
**LIHAS-
KUNTO**



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KIERTO ISTUEN

“vauvan dippaus”

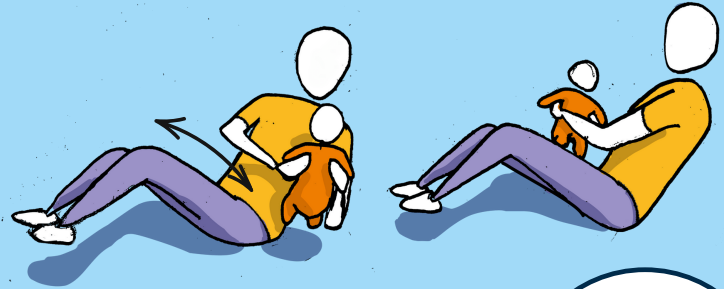


LIHAS-
KUNTO



KIERTO ISTUEN

“vauvan dippaus”



- Vauva on sylissä, ote kainaloiden alta tai vaakatasossa rinnan alta ja jalkojen välistä.
- Istu jalat ristissä selkä pystyssä (kevyempi) tai polvet koukussa nojaten taakse (raskaampi).
- Älä päästä selkää notkolle missään vaiheessa!
- Kierrä vauvaa puolelta toiselle lähellä vartaloa tai dippaa lähelle lattiaa puolelta toiselle

Kokeile
pomputellen,
lennätä
korkeammalle
tai jalat
ilmassa!

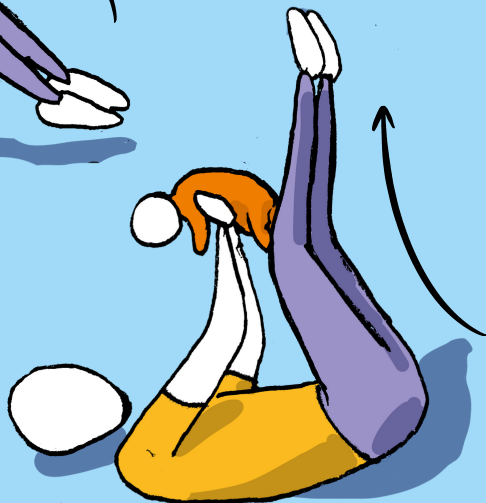
**LIHAS-
KUNTO**



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KEINU

“kiikkaa kaakkaa”



LIHAS-
KUNTO



KEINU

“kiikkaa kaakkaa”



Leuka rintaan
ja selkä
pyöreänä,
hiioheil

- Vauva on sylissä jalkojen päällä, ote kainaloiden alta.
- Istu polvet koukussa.
- Kallista taaksepäin ja irroita jalkoja lattiasta.
- Voit keinauttaa selkä pyöreänä selinmakuulle ja sieltä takaisin istumaan.
- Huom! Tee liike ihan pienenä, jos epäilet erkaumaa.

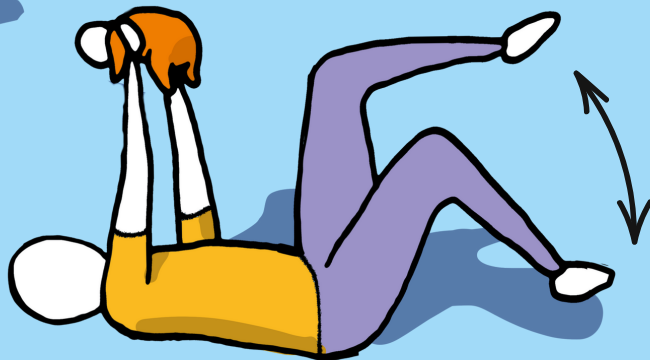
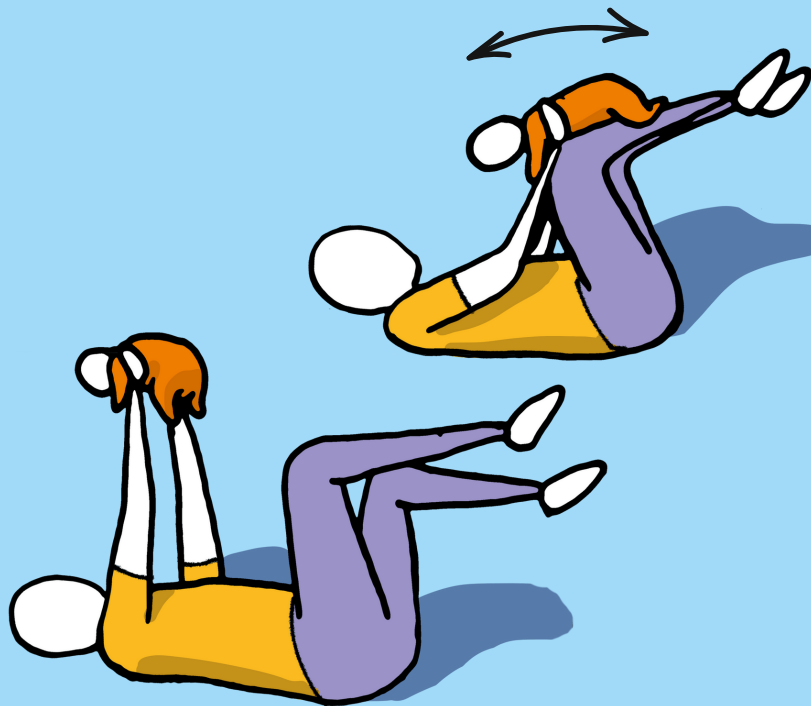
LIHAS-
KUNTO



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

JALAN DIPPAUS

“lentsikka potkureilla”



LIHAS-
KUNTO



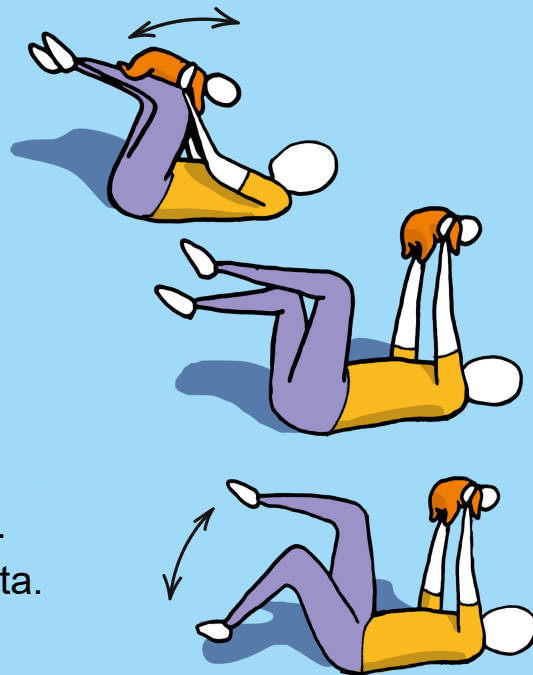
JALAN DIPPAUS

“lentsikka potkureilla”

- Aikuinen on selinmakuulla, jalat ilmassa, polvet vatsan päällä tai 90 asteen kulmassa.
- Vauva on jalkojen päällä. Ote kainaloiden alta. Heijaa jalkoja eteen, taakse.

TAI

- Vauva on käsien päällä. Kädet työntää ylöspäin.
- Puhalla ja tiivistä vatsa ja lantionpohja.
- Älä päästä selkää notkolle!
- Haastetta saat dippaamalla jalkoja vuorotellen kohti lattiaa.



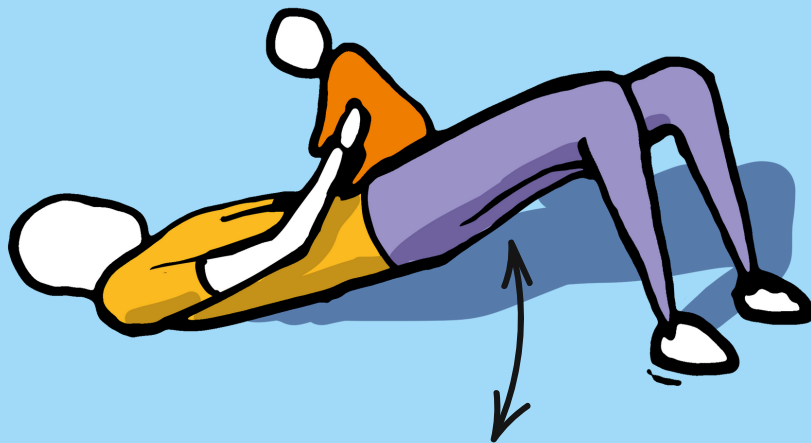
LIHAS-
KUNTO



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

LANTION NOSTO

“liukumäki”



LIHAS-
KUNTO



LANTION NOSTO

“liukumäki”

Pomputtele,
keinuttele,
hympytä tai
luisuta!

- Aikuinen on selinmakuulla, jalkapohjat lattiassa aika lähellä peppua.
- Vauva on lantion päällä.
- Puhalla, tiivistä lantionpohja ja rullaa selkä nikama nikamalta ylös irti lattiasta.
- Rullaa lantio sisäänhengityksellä alas.
- Tunne liike pakaroissa, takareisissä ja alaselässä.

**LIHAS-
KUNTO**



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

RINTARANGAN KIERTO

“kukkuluuruu”

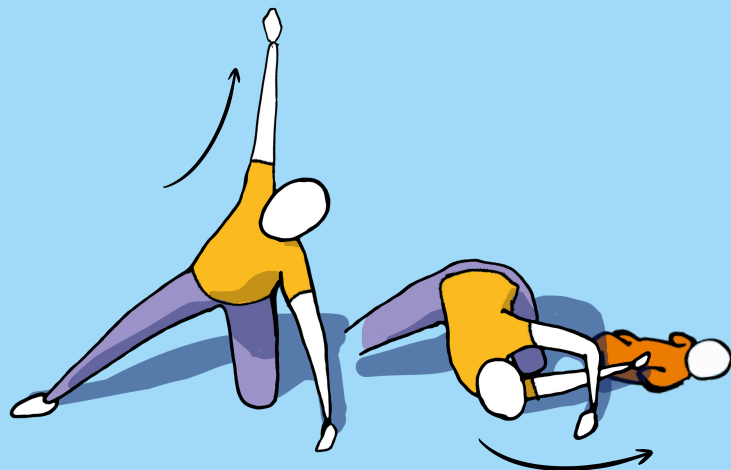


KEHON-
HUOLTO



RINTARANGAN KIERTO

“kukkuluuruu”



- Aikuinen on konttausasennossa, toinen jalka suorana sivulla, jalkapohja lattiassa ja varpaat eteenpäin.
- Vauva on lattialla.
- Suoran jalan puoleinen käsi kiertää ja kurkottaa kohti kattoa. Toinen käsi työntää lattiaa vasten.
- Koukista tukikäsi ja kurkista kainalon alta. Kurkota vauvaa kohti, käsi lattiaa pitkin.
- Tunne kierto selässä, venytys mm. sisäreidessä, hartiassa ja rinnassa.

KEHON-
HUOLTO



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

SYVÄKYYKKY JA KIERTO

“vastapaino”



KEHON-
HUOLTO



SYVÄKYYKKY JA KIERTO

“vastapaino”



- Aikuinen on kyykyssä, jalat reilusti auki.
- Vauva on lattialla tai keinuttelussa vastapainona, ote kainaloiden alta.
- Kierto: pidä toinen kyynärpää tukena polven sisäsyryllä. Toinen kyynärpää kiertää kohti kattoa. Katse seuraa ylös. Voit myös ojentaa käden suoraksi.
- Keinuttelu: Puske kyynärpäillä polvia auki ja vie painoa jalalta toiselle.
- Rentouta lantionpohja ja alaselkä!



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

ISO HAARA JA KAARI

“piilo ja silitys”



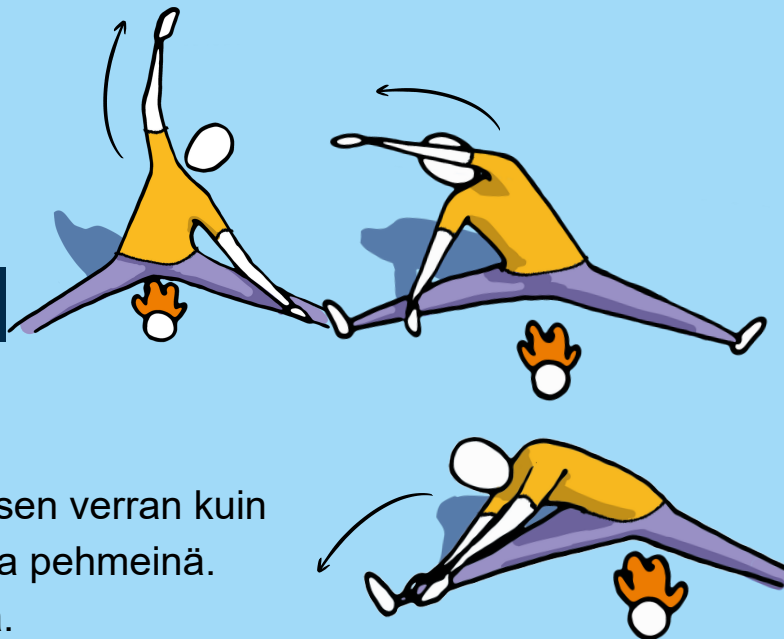
KEHON-
HUOLTO



ISO HAARA JA KAARI

“piilo ja silitys”

- Aikuinen istuu lattialla, jalat auki sen verran kuin tuntuu sopivalle. Polvet voivat olla pehmeinä.
- Vauva on lattialla jalkojen välissä.
- Kurkotta kohti kattoa ja vie käsi isolla kaarella jalkaterää kohti ja sen ohi silittämään vauvaa.
- Tee liike molemmille puolille ja kuulostele missä kiristä eniten.
- Tunne venytys sisä- ja takareisissä, alaselässä, kyljissä, rinnassa ja käsivarressa.



KEHON-
HUOLTO