

# VAUVA MIEHEN VOIMAHARJOITTELUN VÄLINEENÄ

## Kuvasarja (ei vastaa oheismalliohjelman)



tehtäväksi harjoitteluajankohtana.

Kuvasarja on pääosin otettu itselaukaisijain avulla. Kuvan harjoittelijat ovat erittäin kokeneita ja teidän ei tule heti ryhtyä yhtä vaativiin suorituksiin vaan soveltaa oheista malliohjelmää ensinmiten ja sittemmiten taitojen kehittyessä siirtyä vaativimpiin suoritteisiin. Vaimoihmisten tulee antaa tilaa ja aikaa miestensä vaativalle harrastukselle ja korkeintaan kannustaen osallistua harjoitteluun. Heidän ei pidä myöskään puutua liiaksi vauvanhoitoon vaan jättää se suosiolla kokeneen voimailuharjoittelijan

## LYHYT VOIMAILUOPAS

(Otteita kirjasta: Vauva miehen voimaharjoittelun välineenä 2002)

### Alkusanat

”Ä tät tät.” Tämä on tavallinen innostuneen ja inspiroituneen vauvan kommentti voimailun aloittaneelle inspiroituneelle isälle. Läheisyys vauvan kanssa yhteisissä harjoitustuokioissa on intensiivistä ja tuloksellista ja se kirvoittaa pilttien huulilta kuolemattomia kommentteja.

Vauvavoimailu palvelee monia tarkoitusperiä. Sen avulla yksittäiset isät voivat pitää yllä hyvää yleiskuntoa niin psyykkisesti, emotionaalisesti kuin fyysisestikin. Vauvavoimailu on välttämätön taito nykyaikaisen miehen tarpeisiin.

Kaikkialla urheiluväen ja miksei äitien ja muunkin kansan keskuudessa arvostetaan hyvää mieskuntoa. Se on korkeassa kurssissa aina yhteiskunnan ylimpiä kerroksia myöden ja vaimojenkin mieleen. Eri tavoin pyritään hankkimaan mitä parhain fyysillinen, emotionaalinen ja psyykinen kuntopohja tulevia isyysvuosiakin ajatellen jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Tämä kirjanen tahi voimailukortisto ei ole eikä pyri olemaan täydellinen esitys, vaan opas, jota käyttäen pystyy toimimaan omin avuin. Myös tavallinen kansalainen saanee selkoa tästä jalosta lajista.

Vauvavoimailuohjeet soveltuvat lapselle, joka osaa jo kannattaa päätään itse ja hallita omaa vartaloaan melkoisen napakasti. Lapset ovat useasti yksilöitä, joten tarkkaa ikärajaa on mahdoton tässä sanoa, mutta keskimäärin riittävä jännevyys ja kestävyys saavutettaneen n. 3-4 kk iässä. Toisaalta vauva, jonka jännevyys on tavallista vähäisempää, hyötyy

kevyestä vauvavoimailusta, koska hänhän isän lisäksi tarvitsee harjoitusta. Mikäli olette epävarma tai teillä on epäilyksiä, tiedustelkaa asiaa neuvolasta tai lääkäriltä, sopiiko voimailu juuri teille. Kaikkien kannalta on hyvä odottaa jälkitarkastusta ennen voimailun aloittamista, varsinkin jos synnytys oli epäsäännöllinen tai virtsankarkailu vaivaa.

Nämä ohjeet on tarkoitettu isämiehen ja vauvan yhteiseksi hetkeksi. Älä käytä aivan vierasta vauvaa! Ei ole soveliasta myöskään siis harjoitella hienhajuisena tosipäänä, vaan nautiskelkaa yhdessäolosta, taiteesta, musiikista jne. Ainakin oma tyttäreni nauttii harjoituspunttina toimimisesta, mitä hurjemman oloiset liikkeet, sen hauskeempaa! Ajankohdaltaan voimailuhetkeksi kannattaa valita sellainen aika, kun vauva on pirteä ja kylläinen. Ihan suoraan "ruokapöydästä" ei voimailua kannata lainkaan aloittaa, varsinkaan jos vauvalla on taipumusta palauttaa ruoka-annos.

Kiinnitä voimaillessa huomiota liikkeiden puhtauteen, älä tee vilunkia! Väärin tehty liike on useasti haitallinen nivelille tahi vauvalle ja vähintäänkin varsin tehoton. Aloita vähäisemmillä toistoilla, ja lisää niitä kunnon kohotessa. Ohessa olevat toistomäärät ovat vain suuntaa-antavia. Vauvavoimailussa tehot kasvavat isometrisesti kun vauva kasvaa.

### **Vauvavoimailukerho *TITAN***



Suomalainen vauvavoimailu elää voimakasta kasvukautta ja on pitkän kehityksen tulos. Alan asiantuntevia seuroja onkin kaavailtu perustettavaksi eri puolille suomea.

Vauvavoimailukerho *TITAN* on voimakkaasti kasvava turkulainen alan pioneerityön seura. Jäsenmäärä kasvoi yksistään vuonna 2002 100%. Seuran jäsenten osanotto harjoitukseen oli intomielistä ja kiitettävän säännöllistä. Vauvain kanssa harjoiteltiin joka päivä säännöllisesti ja intomielisesti. Poissaoloista tehtiin viralliset ilmoitukset.

### **Vauvavoimailun ”kivijalka”**

Monissa voimailuliiketapauksissa ollaan voiman- ja lihaskasvun perimmäisten elementtien äärellä. Vaikka lihasten ja voiman kasvattamisella on runsaasti yhteistä, on niillä myös merkittäviä periaatteellisia ja metodisia eroja tunnesiteiden kasvamiseen harjoittelukumppanien välillä.

Vauvavoimailutiede vannoo kliinisyyteen asti korkeaintensiivisten tekniikoiden, raskaiden perusliikkeiden, toistoalueen 6-12 käytön ja

muiden tämän tapaisten määräperusteiden nimiin. Jonkinmoisia harjoittelun muoti-ilmiöitä silloin tällöin ulkomailla tulee ja menee, mutta Suomessa uskollisuus perinteisiin, hyväksi ja tehokkaaksi koettuihin menetelmiin silti säilyy.

Vauvavoimailu vaatii suhteellisen hyväkuntoista selkää, sillä selkä joutuu melko kovalle rasitukselle väärinsuoritteissa. Mutta ehkä tärkeintä on, että ylipäänsä vallitsee tasapaino: ei liioittele mitään yksittäistä osaa harjoittelussa.

'Tehokkaista' harjoittelusysteemeistä huolimatta tyytymättömyys omaan kehitykseen on paljon yleisempää kuin luullaan, kuin valmius tarkastella kriittisesti omaa harjoittelua ja tehdä siihen huomattavia, kokeilevia muutoksia. Tuntuu uhkarohkealta ja huimapäiseltä irrottautua sellaisesta harjoittelurutiinista, joka on aikaisemmin ennen vauvallista elämää tuottanut tulosta, ja rutiiniharjoittelu on muotoutunut osaksi päivittäistä ja viikottaista elämänrytmiä.

Vauvavoimailu on niin suosittua, että voimmekin puhua kokonaan uudesta aikakaudesta, vauvaliikunnasta. Lajilla on myös kansainvälinen nimi Ollipekka Kankaan lanseeraamana, Baby Fitness - Father Power Sport. Lähitulevaisuudessa ihmiset tulevat tutustumaan vauvakävelyn ohella siis myös vauvavoimailuhalleihin, vauvajuoksuun, voima- ja koordinaatioharjoitteisiin ja uudenlaiseen aviopuolisoiden lähentymiseen. Vauvojen kanssa liikkumisesta on tullut ja jatkossa yhä enenevässä määrin tulee monipuolisempi liikuntamuoto kaikkien isien ulottuville, jota ei suinkaan tarvitse enää hävetä kuten isoisovanhempain aikaan voimailukieltolain aikaan.

### **Monipuolinen vauva voimailun välineenä**



Vauvat ovat oivallinen väline erilaisiin taito-, tunteilu- ja voimaharjoitteisiin. Ne tuovat mukanaan haastetta ja erilaista sisältöä myös "tavallisen" vauvahoidon lomaan. Tällaiset harjoitukset kehittävät tärkeää lihasvoimaa, lihastasapainoa, koordinaatiota, liikkuvuutta, herkkyyttä ja kimmoisuutta uudella tavalla. Vauvoilla harjoittelu on kokonaisvaltaista kuormitukseltaan ja on jokaisen miehen kuntoliikuntamuoto 2000-luvulla. Vauvakohderyhmien fyysinen tekeminen ja sen tarpeellistaminen tulee jakaa kunkin kohderyhmän kehitysvaiheen ja elämäntilanteen mukaan.

## Taitoharjoitteet vauvojen kanssa

Taitoharjoitteissa on ideana nousujohteisuus: hellittelyvauhdista täyteen tempoon. Tasaisista nousuihin. Vasta-alkajasta kehittyy n. kuudessa kuukaudessa taitajaksi. Jäykästä tulee notkeaksi. Taitoharjoitteisiin kuuluvat erilaiset paikallaan ja liikkeessä suoritettavat osaharjoitteet joiden päämäärä olisi palvella taito- ja liikkuvuusominaisuuksien paranemista. Periaatteessa ne sopivat kaikille pienillä eriyttämisillä höystettynä, mutta tosiasiallisesti nämä harjoitukset ovat nuorempien isämiesten suuria suosikkeja. Ne tarjoavat haastetta ja onnistumisen iloa helposti omaksuttavassa muodossa. Salakavalana sivuvaikutuksena fyysinen ja emotionaalinen kokonaisvauvakuntoisuustietous kohoaa.

## Vauvavoimaharjoitukset



Vauvavoimaharjoitukset kohdistuvat tasaisesti koko mieskehoon ja tapahtuvat vauvojen ja oman kehon painoa hyväksi käyttäen. Vauvavoimaharjoituksissa haastetta riittää monelle vahvallekin voimahahmolle. Nämä itselaukaisijalla kuvatut harjoitteet tapahtuvat siis vain omaa ja vauvan kehon painoa hyväksikäyttäen. Silti alkuun monella on vaikeuksia liikkeiden hallinnassa. Ero perinteisillä painoilla tapahtuvaan harjoitteluun on siinä, että vauvan kanssa et kyllästy etkä masennu. Hymyhuulin voimailupuurtamista jaksaa jatkaa ja jatkaa. Tee kuitenkin vain se, minkä vauva jaksaa ja päivä päivältä salakavalasti jaksatte enemmän ja enemmän.

## Leikkimielisyyttä myös on tarpeen pitää mielessä

Vauvaliikuntatuokioita voi keventää myös erilaisilla vauvaleikeillä. Kokeile tasapainoilua yksin vauvan kanssa tai esim. 360 asteen pyörähdyksiä vauvoista kiinni pitäen. Kaveriporukan kanssa voi piirissä suorittaa myös vauhdikkaan vauvavaihtokisan. Mahdollisuuksia on yltiöpäisesti. Miksi siis ylipäätään tyytyä pelkästään jalkojen tai jonkin muun yksittäisen kehon osan kuormittamiseen, kun samalla vaivalla voit tyydyttää mielen ja tyydyttää koko kehon. Mielen virkeys on näiden toimien tärkeä sivutuote.

Ota siis tänä vuonna vinkeistä vaari (vauvavoimailun aloittamista ei tule lykätä vuosiksi eteenpäin) ja kevennä tai täydennä isyyspäivääsi näiden ohjeiden avulla.

.....

# ERÄS MALLIOHJELMA

**Istumaannousu keinuliike:** Istahda siten (puhdistetulle lattialle), että vauva istuu sylissäsi, molemmilla kasvot eteenpäin. Kellahda taaksepäin päätäsi varoen, selkä pyöreänä. Nouse takaisin ylös. Toista yläasennossa ”Hih”-huudahdus ja ala-asennossa ”Hoo”-huudahdus. Toistoja kunnes vauva kyllästyy.



**Peruspunnerrus:** Laita vauva seljälleen puhtaalle lattialle. Käy etunojaan hänen yläpuolelleen, polvet lattialla. Punnerra siten, että ala-asennossa kasvosi tulevat lähelle vauvan kasvoja ja toista ala-asennossa ”Kuk-Kuu”-huudahdus. Toistoja esim. 3 x 10-150. Liike on todella tehollinen ja monipuolinen liike käsille ja rintalihaksistolle. Huomio! Pidä vatsa ja takaosasi tiukkana ja vartalo suorana!

**Körökörö:** Istahda vauva sylissä siten että katseet kohtaavat ja hytkytä vauvaa nostamalla jalkoja irti lattiasta. Höpötä ”Körököröä” kunnes vauva kyllästyy. Avaa äkisti jalat erilleen ja humpsauta vauva alas huudahduksen kera.

**Ylös-alas etupystypunnerrus seisten:** Seiso lievässä haara-asennossa. Ota vauvaa kainaloiden alta tukevasti kiinni. Harjoittelijain katseiden tulisi kohdata. Nosta käsivarret suoriksi kattoa kohden. Liike tuntuu etuolkapäissä . Toista yläasennossa ”Huh”-huudahdus ja ala-asennossa ”Hei”-huudahdus Toistoja 2 x 10. Huomioi seljän asento!

**Pystypunnerrus maaten:** Makaa selälläsi lattialla tahi voimailupenkillä. Ota vauva "lentokoneasentoon". Tuo lähelle rintaa ja nosta ylös. Toista yläasennossa ”Hih-Hoo”-huudahdus. Toistoja 3 x 15 ilman fuskausta.

**Alavatsarutistus maaten:** Makaa seljälläsi. Nosta jalat vatsan päälle, polvet koukussa. Ota vauva makaamaan sääriesi päälle vatsallaan, tue käsillä. Nosta takaosaasi alustasta vain pikkuriikkisen. Älä keinahtele liiaksi. Toista yläasennossa ”Äh”-huudahdus. Tehokas alavatsaliike, toistoja 3 x 11.

**Vartalon kierrot:** Seiso erityisen suorana. Ota vauva "makaamaan" syliin, siten toteuttaen että toinen kätesi menee vauvan kaulan ja olkapään välistä ja toinen jalkojen välistä ja kätesi ovat ristissä vauvan vatsan alla. Tue vauvan vartaloa omaasi. Kierrä sitten vyötäröstä vuorotellen oikealle ja vasemmalle, niin kauas kuin pystyt. Pidä keskivartalo tiukkana! Toista ääriasennossa ”Hop”-huudahdus. Toistoja 3 x isän ikä vuosissa.

**Selkäliike seisten:** Seiso polvet hiukkasen koukussa, joustavina. Ota vauva syliisi rinta rintaa vasten halausasentoon. Kumarra selkä suorana eteenpäin vaakatasoon saakka ja nouse takaisin ylös. Ole hiljaa. Toistoja suurinpiirtein 3 x 15. On erityisen tärkeää, että selkä pysyy suorana.

**Selkäharjoite maaten:** Makaa vatsallasi, laita vauva makaamaan mahalleen leluja tai muita vauvoja kiinnostavia objekteja tutkailemaan tms. Nosta ylä- ja alavartaloa ylöspäin kaarelle. Tärkeää ei ole se, kuinka korkealle nostat, vaan se, että jännität selkääsi. Yritä pitää katseesi maassa, ettei niskaan tule liiallista jännitystä. Ole hiljaa. Toistoja 315 jaettuna harjoitteluvauvan kuukausi-ikäällä.

**Osoitteluharjoite:** Istu selkä suorana vauva sylissä ja osoita harjoitteluhuoneessa vauvalle tuttuja esineitä kuten ”kukka” tai ”lamppu”. Toista sanat selvästi. Toistoja 1-3 vuotta. Huomio vapaa näkyvyys.

**Askelkyykytys:** Ota vauva halausasentoon, kuten liikkeessä ”Vartalon kierrot”. Astu vuorotellen toisella jalalla suoraan eteen. Taaimmainen jalka muodostaa ala-asennossa suoran kulman. Toistoja 2 x 15 + päivämäärä. Huom! Tässä on erittäin tärkeää, että jalkaterä ja polvi osoittavat samaan suuntaan. Epäpuhdas suoritus on polville todella vahingollista. Vihellä suorituksen aikana. Varoitan liialti liukkaita sukia.

**Kyykky:** Ota kapeahko haara-asento. Pidä vauva sylissä, tai jätä lattialle, jos omassa painossa on vastusta riittämiin. Jousta polvista alas kyykkyyhin, ja tee matalalla joustavia joustoliikettä. Polvi ja jalkaterä osoittavat mieluusti samaan suuntaan! Toistoja 3 x 11.

**Pohje:** Seiso portaalla tai muulla korokkeella päkiöilläsi, vauva sylissä ja kantapäät tyhjän päällä. Laskeudu alaspäin, niin että pohjelihas venyy. Nouse varpaillesi ja palaa takaisin ala-asentoon. Toistoja 3 x 12.

Kaikkia liikkeitä voi ja pitää soveltaa vauvain ja isäin kykyjen mukaan. Kevyemmäksi niitä saa jättämällä vauvan lattialle. Isoja vauvoja ei kuitenkaan kannata pelätä, eivät ne lihakset liikaa kasva, kunhan kiinteytyvät. Muista venyttellä lopuksi! Vauvavoimailu on liikunnan puhtainta iloa.



Harjoittelijoita kohtaa harjoitteluväsymys