

## Jumppaa vauvan kanssa 2



Seiso suorassa ja pitele vauvaa edessäsi. Lähde pienen kyykyn kautta nostamaan vauvaa suorille käsille ylös. Kiinnitä huomio siihen, että voima lähtee jaloista. Pidä katse vauvassa. Toista 10 kertaa.



Makaa selällään, jalat 90 asteen kulmassa. Ota vauva makaamaan säärien päälle. Pitele vauvan käsistä kiinni ja lähde nostamaan jalkoja ylös ja alas. Toista 10 kertaa.



Mene selälleen maahan makuulle. Laita jalkapohjat lattiaan vauva on ensin rinnanpäällä. Lähde sitten suoristamaan käsiä ylös ja alas. Toista 10 kertaa.



**Punnerrus.** Laita kämmenet polvet lattiaan. Kädet vähän hartioita leveämmällä ja keskivartalo tiukkana. Älä päästä selkää notkolle tai peppua nousemaan liian ylös. Vauva makaa rinnan alapuolella käsien välissä. Lähde punnertamaan käsillä alas kohti vauvaa ja sieltä takaisin ylös. Toista 10 kertaa



**Vatsalihakset.** Käy maahan selälleen makaamaan, jalat koukkuun. Vauva istuu vatsanpäällä nojaten jalkoihin tai vauva on jalkojen välissä. Tue vauvaa käsillä. Napita napa kohti selkärankaa. Lähde rutistamaan vatsalihaksilla ylävartaloa ylöspäin ja laske sitten hitaasti alas. Toista 10 kertaa. Tee koko ohjelma läpi 3 kertaa.