

# Beebit tõstes trimmi!

Värskel emmel on iga minut päevast hoolega arvel. Üpris keeruline on teinekord leida aega iseendale. Ehk tasuks mõni kasulik tegevus ühendada – näiteks trenn ja beebi arendamine?

Tekst: **Kadri Vilen** Harjutused: personaaltreener **Taimi Ainjärv**, Hotsport  
Fotod: **Priit Grepp**

Tita naudib üle kõige hetki, mil ema on täiesti tema päralt. Beebiga võimeldes tuleb aga meeles pidada, et kolm esimest elukuud on lapse füüsis väga ebakindel – ta ei hoiu hästi kaela ja pead ning võimlemine on pigem suhtlemine, paitamine ja tasane mäng. Seetõttu tuleb võimlemisharjutusi sooritada ettevaatlikult ning aeglaselt. Tehes harjutusi alla kolmekuuse titaga, peate KOGU AEG last jälgima – et ta pea taha ei nõksataks ning et püstitoleku aega oleks vähem kui pikaliasendis tehtud harjutusi. Nii on kaelal väiksem koormus. Harjutused ei tohi olla äkilised ja rabistavad. Ning kui olete äsja lapsele süüa andnud, võite päris kindel olla, et üles tagasi see tuleb.

Seega on oluline valida ka võimlemise aega. Paremt, kui teete harjutusi siis, kui laps on puhanud, ja kõige mõistlikum, kui umbkaudu ühel ja samal kellaajal. Kindel rutiin on hea päeva alus ning laps hakkab võimlemismminuteid huviga ootama. Võimlemine algab „soojendusega“ – võite last selleks paitamise ja õrna massaažiga ette valmistada.

Suuremate lastega, kes juba kindlalt pead ja kaela kannavad, võib võimelda normaalses ja mõnusas tempos, kui aga laps rahul ning rõõmus on.

## HARJUTUST ALGA!

Personaaltreener **Taimi Ainjärv** võimleb oma armsa neljakuuse Desireega kodus iga päev. Kergeid ja turvalisi harjutusi näitab ta meelsasti ka teistele emmedele – need on lihtsad sooritada ega nõua erialast ettevalmistust. Paljusid harjutusi annab teha ka muude toimetuste kõrvalt. Mis siis muud kui suveks vormi!



## Harjutused beebile

### PALLI PATSUTAMINE

Tita harjutused on algul rohkem mängulist laadi. Lase lapsel palli patsutada, näidates ise käega ette. Sobib alates 4.–5. elukuust. Kui laps on palliga sõbraks saanud, võid alustada harjutustega.

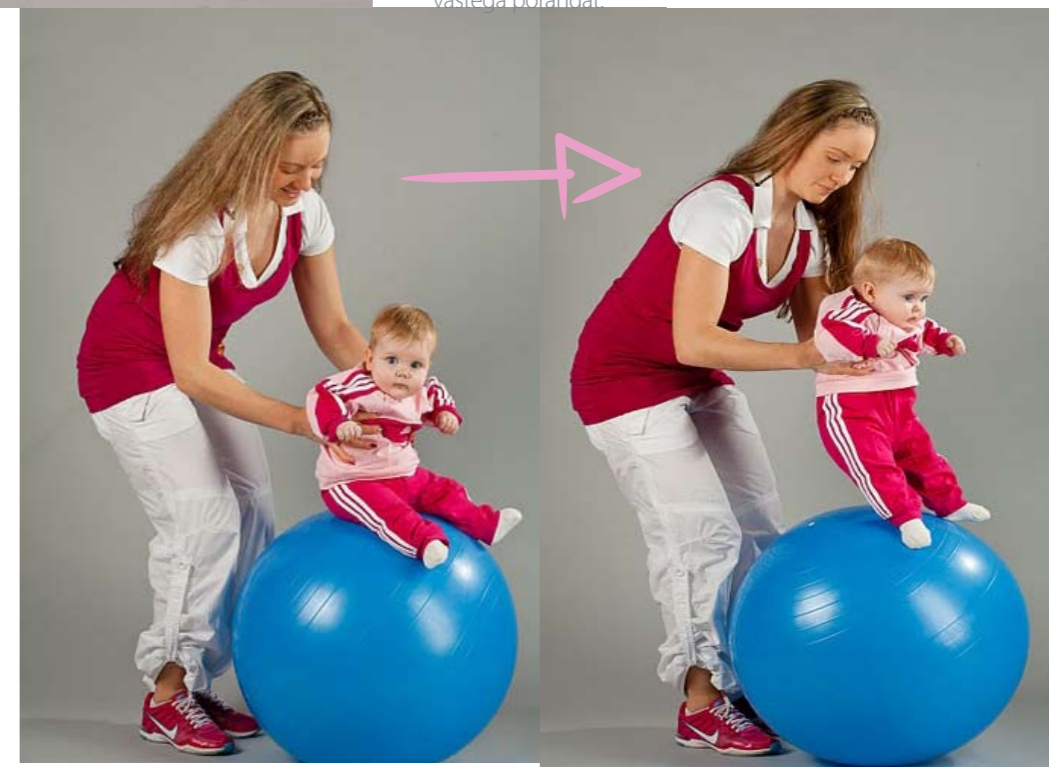


### KÕHULI PALLIL, VEEREMINE ETTE JA TAHA

Harjutus tugevdab lapse kaela- ja seljalihaseid. Võib teema hakata siis, kui laps hoiab pead juba kindlalt. Alustada tuleks väikese amplituudiga veeremisest. Hiljem toetab laps käed ette maha ning tagasi liikudes puudutab varvastega põrandat.

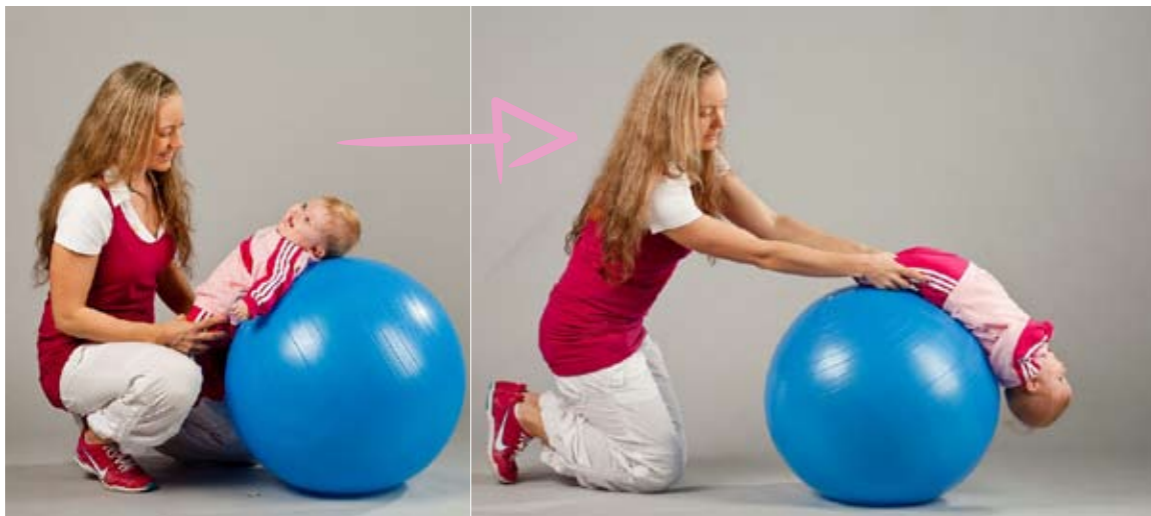
### PALLIL PÕRKAMINE

Tõsta laps pallile istuma. Hüpita laps üles ja pane pallile tagasi. Sobib alates 5. elukuust. Harjutus on lõbus ning ajab lapse naerma. Talle meeldib, kui temaga tegeldakse.



## SELILI PALLIL, VEEREMINE ETTE JA TAHA

Harjutus tugevdab lapse kaela ja kõhulihaseid. Võib alustada siis, kui laps hoiab kindlalt pead. Alustada tuleks väikese amplituudiga veeremisest. Harjutuse ajal hoia lapsega silmsidet ja räägi temaga. Kui tital on harjutus algul ebamugav, aitab suhtlemine sellest peagi üle.



## KÕHULIHASTE TUGEVDAMINE

Pane laps pallile selili ja veereta aeglaselt palli enda poole. Laps tõuseb ise istuma. Sobib alates 5. elukuust. Seda harjutust ei hakka laps kohe tegema – iga raske asi nõuab harjutamist. Kõhulihaste pingutamine on treenimata täiskasvanulegi paras pähkel.

## Harjutused emale

### LAPS KÄTEL, KOOS KEREPÖÖRETEGA

Hoia last kätel ja pööra ülakeha ühele poole ja teisele poole. Nende harjutustega lisab laps emale koormust ja treenib ka ise.

Harjutus tugevdab emal kõhupõikilihaseid ja lapsel kõiki lihaseid, sest ta hoiab ennast sirgelt, pingutades üle keha. Sobib alates 3. elukuust.



## JÕUTÕMME, LAPS KÄTEL

Hoia last kätel. Võta väike harkseis, põlved pisut kõverdatud. Painuta ülakehast nii alla, kui saad, kõverdades veelgi põlvi, ja tule üles tagasi. Painutamise ajal hoia last võimalikult enda vastas.

Harjutus treenib emal tagareie-, tuhara- ja alaseljalihaseid ja lapsel kõiki lihaseid, sest laps hoiab ennast sirgelt, pingutades üle keha. Sobib alates 3. elukuust.



## PUUSATÕSTED, LAPS ISTUMAS EMA KÕHUL

Pane laps oma kõhule istuma ja hoia tal kätest kinni. Tõsta end puusadest üles ja lase alla tagasi. Hoia jalad koos.

Harjutus treenib emal tuharalihaseid ja alaselga.

Harjutust võid sooritama hakata siis, kui laps hoiab tugevalt pead, kuid esialgu hoia teda kehast, mitte kätest. Alates 5. kuust võid võtta lapsel kätest kinni.



## LAPSE TÕSTMINE SELILILAMANGUS RINNA PEALT ÜLES-ALLA

Harjutus tugevdab emal rinna- ja õlalihaseid ning lapsel kogu keha lihaseid, sest ta hoiab ennast sirgelt, pingutades üleni. Sobib siis, kui laps hoiab kindlalt pead.



## KÕHULIHASTE TREENIMINE SELILI

Pane laps oma kõhule istuma ja hoia tal kätest kinni. Tõuse istuli ja lase end seejärel alla tagasi.

Harjutus treenib emal kõhulihaseid. Seda harjutust võid sooritama hakata siis, kui laps hoiab juba pead, kuid esialgu toeta teda kehast/kaenla alt?, mitte kätest. Alates 5. kuust võid lapsel kätest kinni võtta.



### LAPSE TÕSTMINE JALGADELT KÄTELE

Heida selili, laps istumas jalgadel. Hoia lapsest kinni. Tõsta oma jalad üles. Kui viid jalad harki, hoia last sirgete kätega üleval.

Sobib siis, kui laps hoiab kindlalt pead.



### JALGADE TÕSTE ÜLES-ALLA KOOS LAPSEGA

Heida selili, laps istumas jalgadel. Hoia tal kätest kinni. Tõsta sääred paralleelselt põrandaga üles ja lase alla tagasi.

Sobib siis, kui laps hoiab kindlalt pead.



### KÕHULIHASTE TREENIMINE KOOS LAPSEGA

Heida selili, laps istumas jalgadel. Hoia tal kätest kinni. Tõsta oma ülakeha maast lahti ja lase alla tagasi. Raskem on ülakehatõstet sooritada siis, kui hoiad last jalgadega üleval, kergem, kui kannad toetuvad maha.

Sobib siis, kui laps hoiab kindlalt pead.



### LAPSE TÕSTMINE ISTES RINNA PEALT ÜLES-ALLA

Harjutus tugevdab ema rinna- ja õlalihaseid ning lapsel kogu keha, sest laps hoiab end sirgelt, pingutades kõiki lihaseid. Sobib siis, kui laps hoiab kindlalt pead.



### KÜKID KOOS LAPSEGA

Harjutus treenib ema jalgalihaseid ja last süles hoides ka käelihaseid. Hoia last süles kas näo või seljaga enda poole ja tee kükke. Kükide ajal hoia selg sirge.

Sobib sünnist alates, kui ema toetab beebi pead.



### VÄLJAASTEKÜKID KÕRVALE, LAPSI KUKIL

Seisa, jalad koos, ning astu samm kõrvale. Kanna keharaskus sellele jalale, millega astusid, ning lase põlvest alla. Teine jalg jääb sirgeks. Põlve võid kõverdada niipalju, et suudad astuda tagasi püstiasendisse, jalad kokku.

Harjutus tugevdab ema reie sise- ja väliskülgi ning reie- ja tuharalihaseid. Sobib lapsele alates 5. elukuust.



### PUUSARINGID PALLIL

Pallil istudes tuleb hoida tasakaalu ning teha suuri puusaringe, laps süles. Harjutus treenib ema kõhulihaseid.

Sobib sünnist alates, kui ema toetab kätega beebi pead.



## JALATÖSTE KÕRVALE, LAPS SÜLES

Seisa, jalad koos, ning tõsta sirge jalg üles ja too alla tagasi. Jälgi, et jalatöste ajal vaataksid põlv ja varbad ettepoole.

Harjutus treenib ema välimisi reielihaseid.

Sobib lapsele sünnist alates, kui ema toetab beebi pead.

## JALATÖSTE TAHA, LAPS SÜLES

Seisa, jalad koos, ning tõsta ühte jalga taha ja tagasi kokku.

Harjutus treenib ema tuhara- ja tagareielihaseid. Sobib lapsele sünnist alates, kui ema toetab beebi pead.



## SELJA TREENIMINE KOOS LAPSEGA

Toengpõlvituses tõsta kätt ja vastasjalga kehaga ühele kõrgusele ning lase alla tagasi. Harjutus treenib selja sirutajalihaseid.



## PAINUTUSED ETTE, LAPS SÜLES

Hoi last kätel. Seisa, jalad veidi harkis ja põlved pisut kõverdatud. Painuta ülakeha ette ja too üles tagasi. Hoi last ettepainutuse ajal kätel.

Harjutus treenib ema tagareie-, tuhara- ja alaseljalihaseid. Sobib sünnist alates, kui ema toetab beebi pead.

## TAIMI AINJÄRV SOOVITAB:

1. Lapsed ja nende kehaline areng on väga erinevad. Lapsega võimeldes jälgi teda. Kui talle harjutus meeldib, võid julgelt teha ühte harjutust 5–10 korda. Kui näed, et lapsel on ebamugav või ta hakkab nutma, jäta harjutuse sooritamise pooleli.
2. Kodus lapsega võimeldes on kõige olulisem, et nii ema kui ka laps naudiks seda. Kui tunded ennast halvasti või kui laps on rahutu, ära võimle.
3. Ühte harjutust võib sooritada 1–10 korda, lähtudes lapsest, siis tuleks võtta järgmine, sest lapsed väsivad kiiremini. Piisab, kui võimelda igal hommikul 10–20 minutit.
4. Kui võimlete palliga, tuleb enne palliga sõbraks saada. Laske lapsel palli patsutada ja katsuda, ka maitsta, kui ta soovib. Kui laps on palliga mõne päeva jooksul niisama tutvunud, alustage harjutustega.
5. Võimelda võib juba paarinädalase lapsega, ent loomulikult tuleb siis valida ka kergemad harjutused. Palju sõltub lapsest, kas ja kuidas ta pead hoiab jne.
6. Kui alustad lapsega võimlemist, eelista harjutusi, mille puhul on ta näoga sinu poole – nii on tal julgem ja turvalisem.
7. Võimlemise ajal räägi lapsega.
8. Väga olulised on harjutused ema seljale – pika raseduse jooksul on suur kõht seljale kindlasti kahju teinud. Ema kehahoiak on rinda andes ja ka lapse süles tassimise tõttu pidevalt kükürus. Rüht tuleb uuesti sirgeks võimelda!
9. Selg võib valutama hakata ka siis, kui treenite ainult kõhtu.
10. Kui tunnete end võimeldes ebakindlalt, tehke harjutusi pehme mati, näiteks madratsi peal.
11. Kui laps on enneaegne või haige, konsulteerige enne võimlemist arstiga.

