



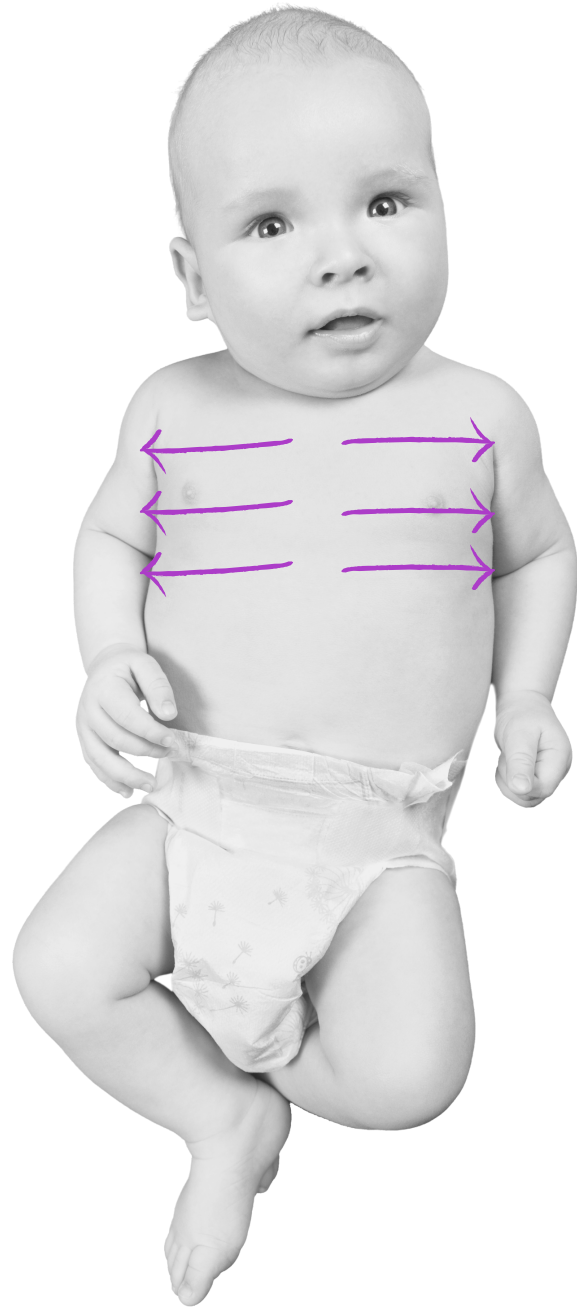
# Vaivahieronta

Kotikäyttöön

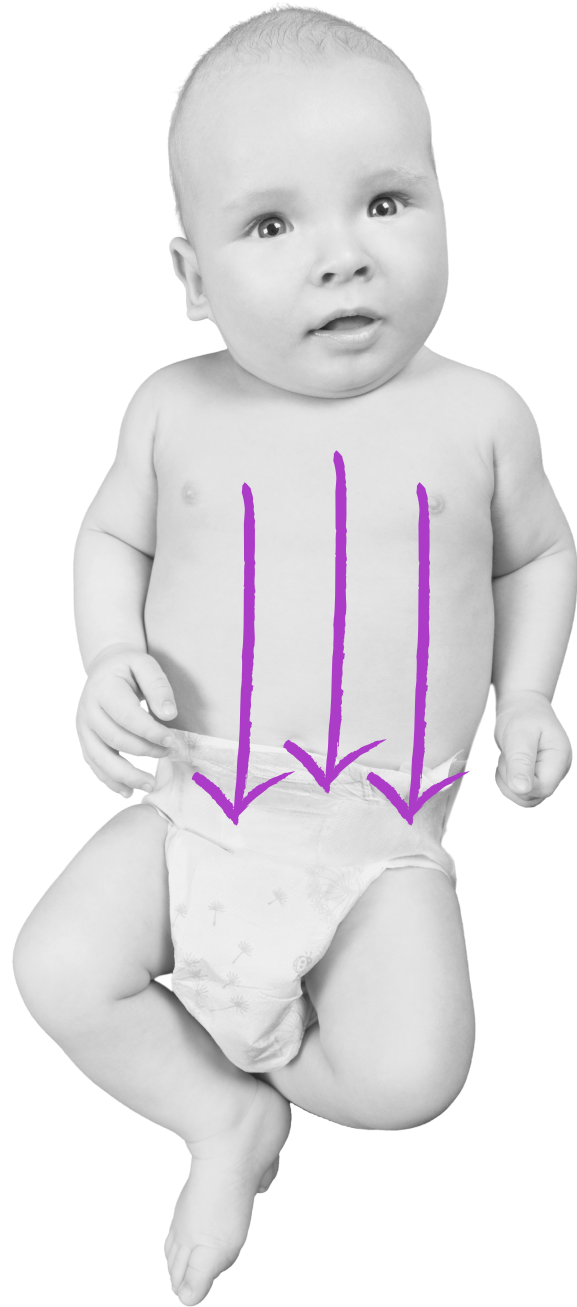
*Nonstoppi*  
VERKKOKURSSIT



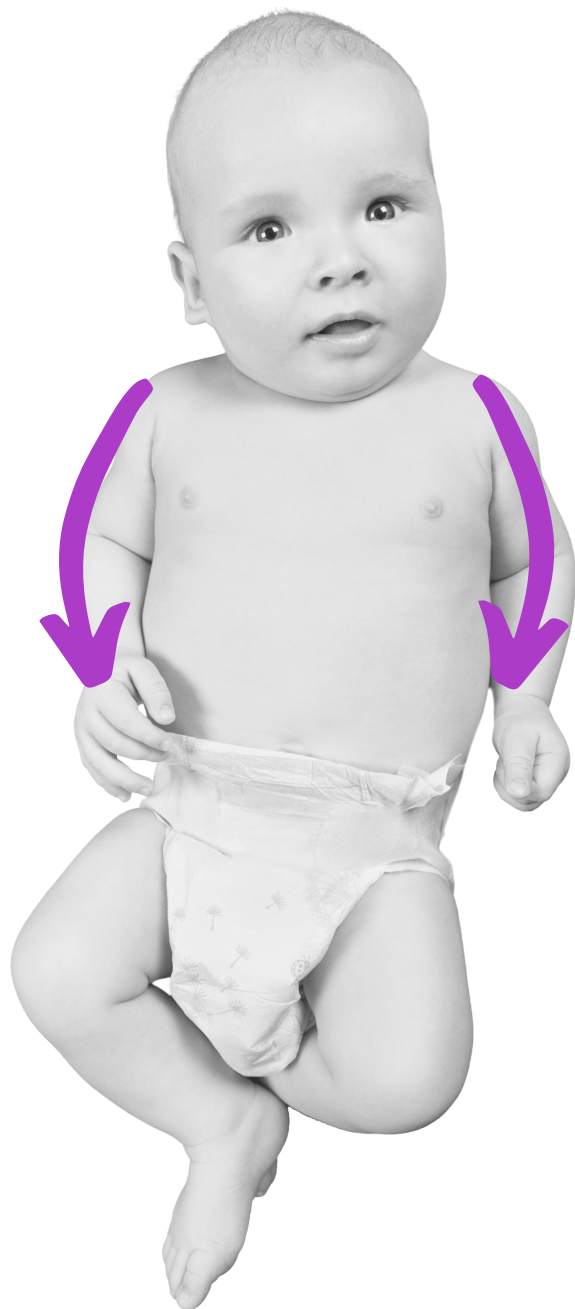
Aloita tekemällä lempeät, laajat sivelyt  
molemminpuolin alkaen pääläeltä, edeten kohti  
jalkateriä.



Aseta peukalot rintalastan päälle ja lähde liu'uttamaan kohti kylkiä.  
Toista useamman kerran.



Avaa vaippa ja tee lempeää, rullaavaa liikettä vuorokäsin  
rintakehältä kohti nivustaipeita.



Hiero kädet puoli kerrallaan kevyesti. Ensin olkavarsi, sitten kyynärvarsi. **Ei vetoliikettä niveliin.**



Hiero kämmen ja sormet kevyesti mikäli kämmenet eivät ole tiiviisti nyrkissä. **Älä avaa kämmentä väkisin.**



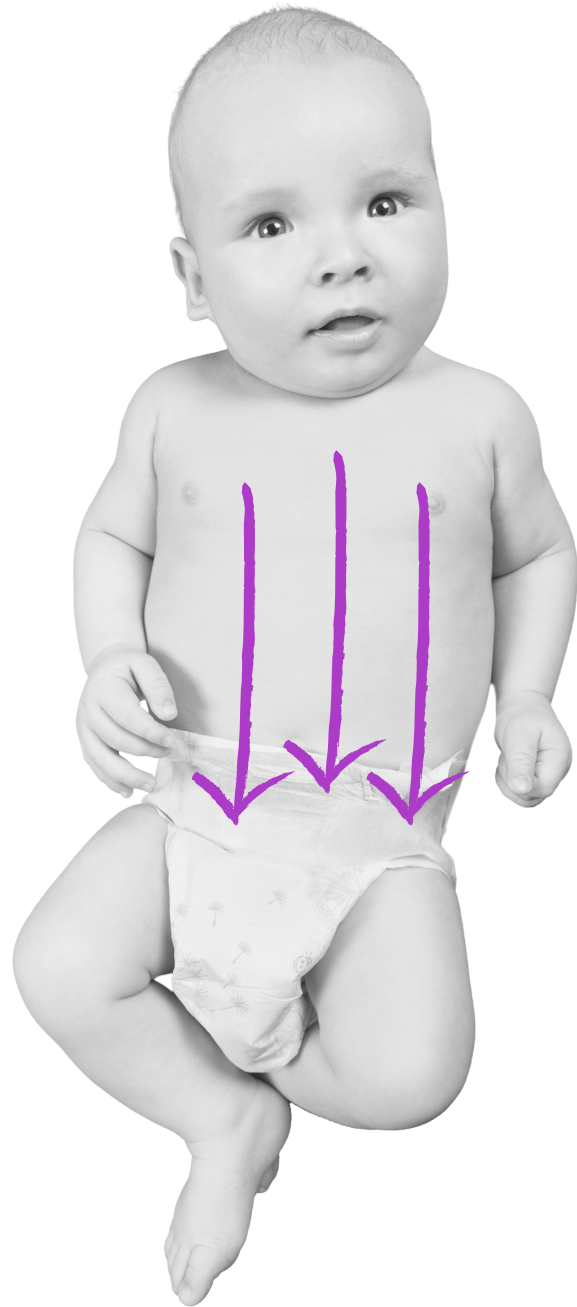


Tee sormenpäillä **kevyitä** pyörteitä otsalle ja päälaelle.  
Aukileen kohdalla voimakkuus on erityisen kevyt.

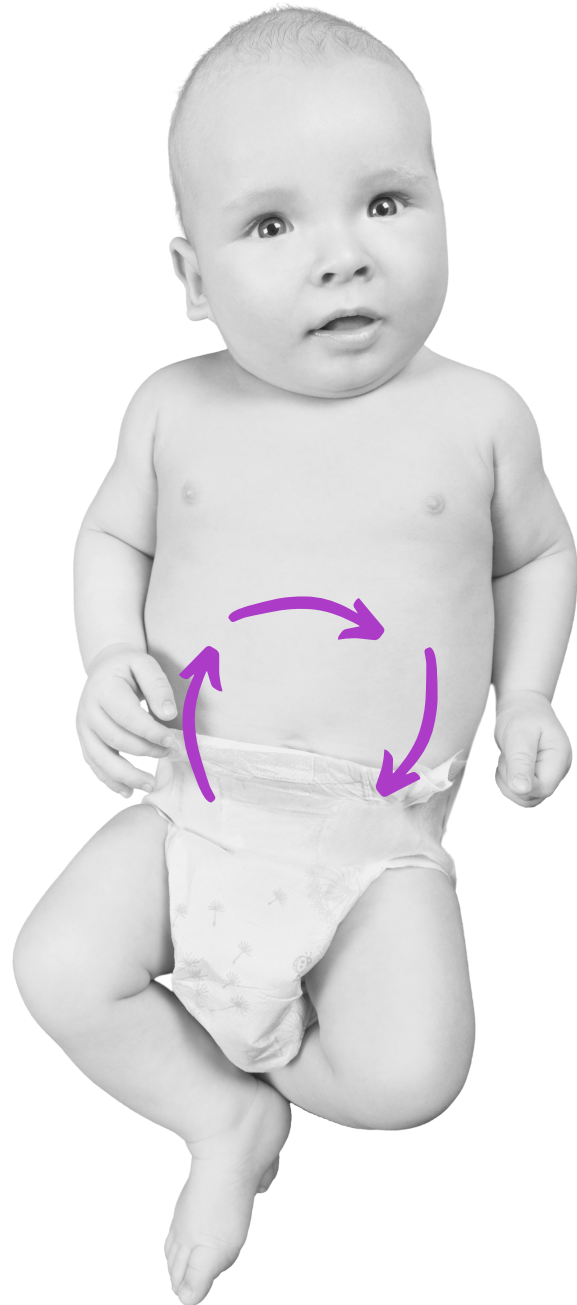




Käsittele korvanlehdet lempein peukalo-ottein. Voit hieroa korvanlehdet joko molemmin puolin samanaikaisesti, tai vain toinen puoli kerrallaan.



Avaa vaippa ja tee lempeää, rullaavaa liikettä vuorokäsin  
rintakehältä kohti nivustaipeita.



Tee sormenpäillä vatsalle paksusuolen mukaista ympyrää  
kellonsuuntaisesti. Paine on hellä, vatsa saa hieman liikkua  
käden alla.



Hiero jalat aloittaen nivustaipeista, edeten kohti jalkateriä.

**Ei vetoliikettä niveliin.**



Hiero jalkapohja kolmessa osassa:

**Päkiä** (Rintaontelo)

**Jalkaholvi** (Vatsaontelo)

**Kantapää** (Lantio-ontelo)



Tee vielä jalan keskiosaan peukalolla "lenkki"  
kuvanmukaisesti (Paksusuoli).



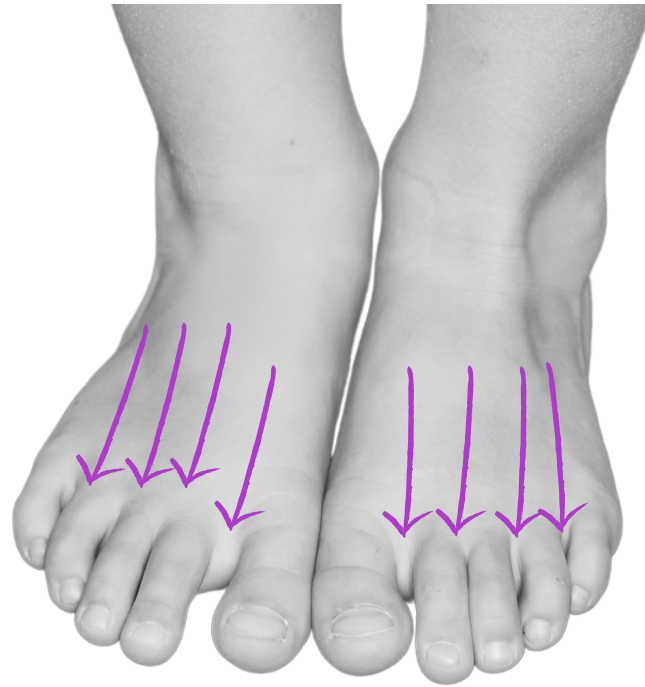
Hiero varpaantyyntyt yksi kerrallaan. (Pää)

**Ei vetoliikettä niveliin.**

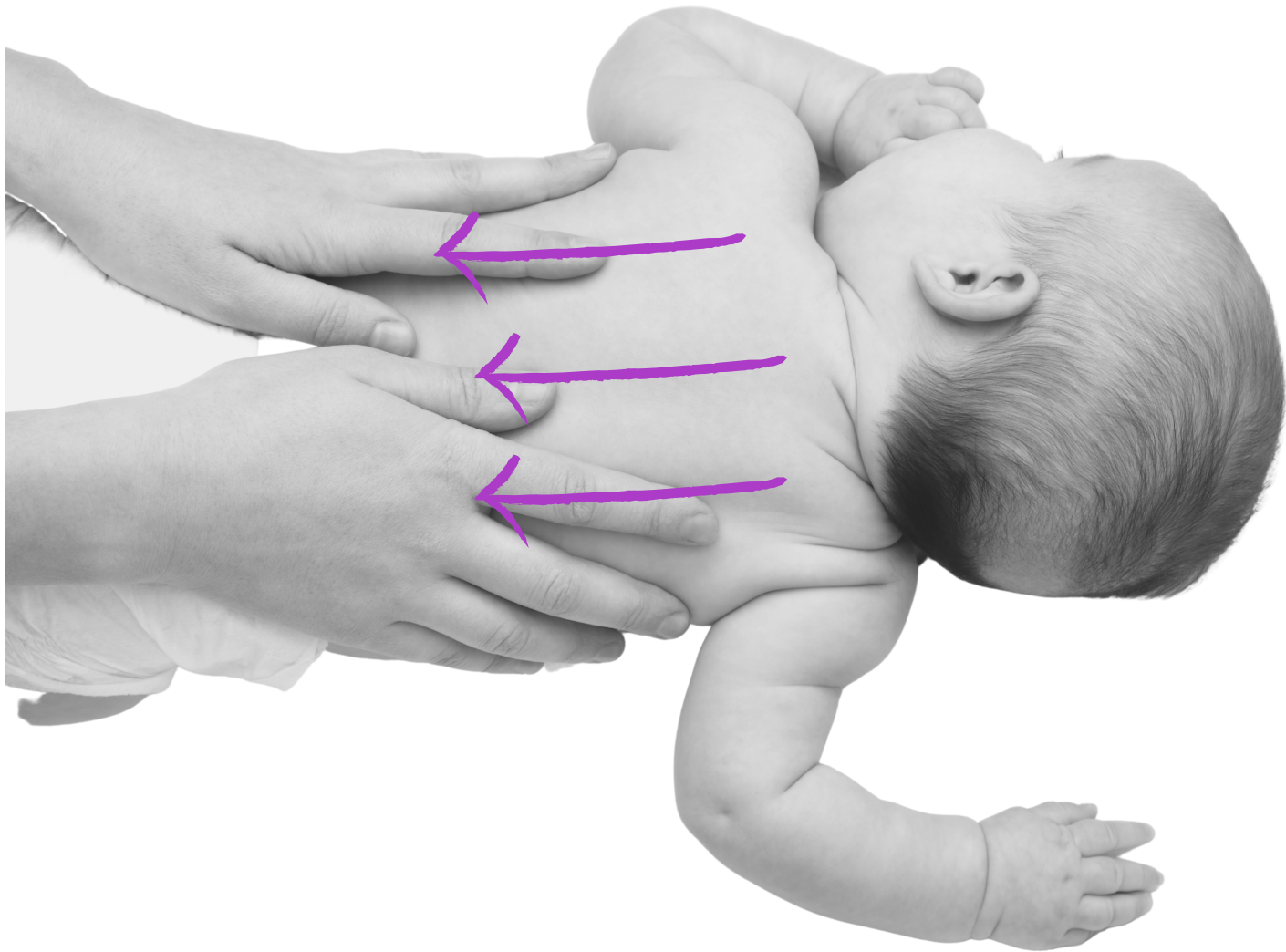


Hiero jalkaterän sisäsiivu aloittaen isovarpaan tyvestä edeten kohti kantapäätä (Selkäranka), sekä jalkaterän ulkosivu vastaavasti (Ylä- ja alaraaja).

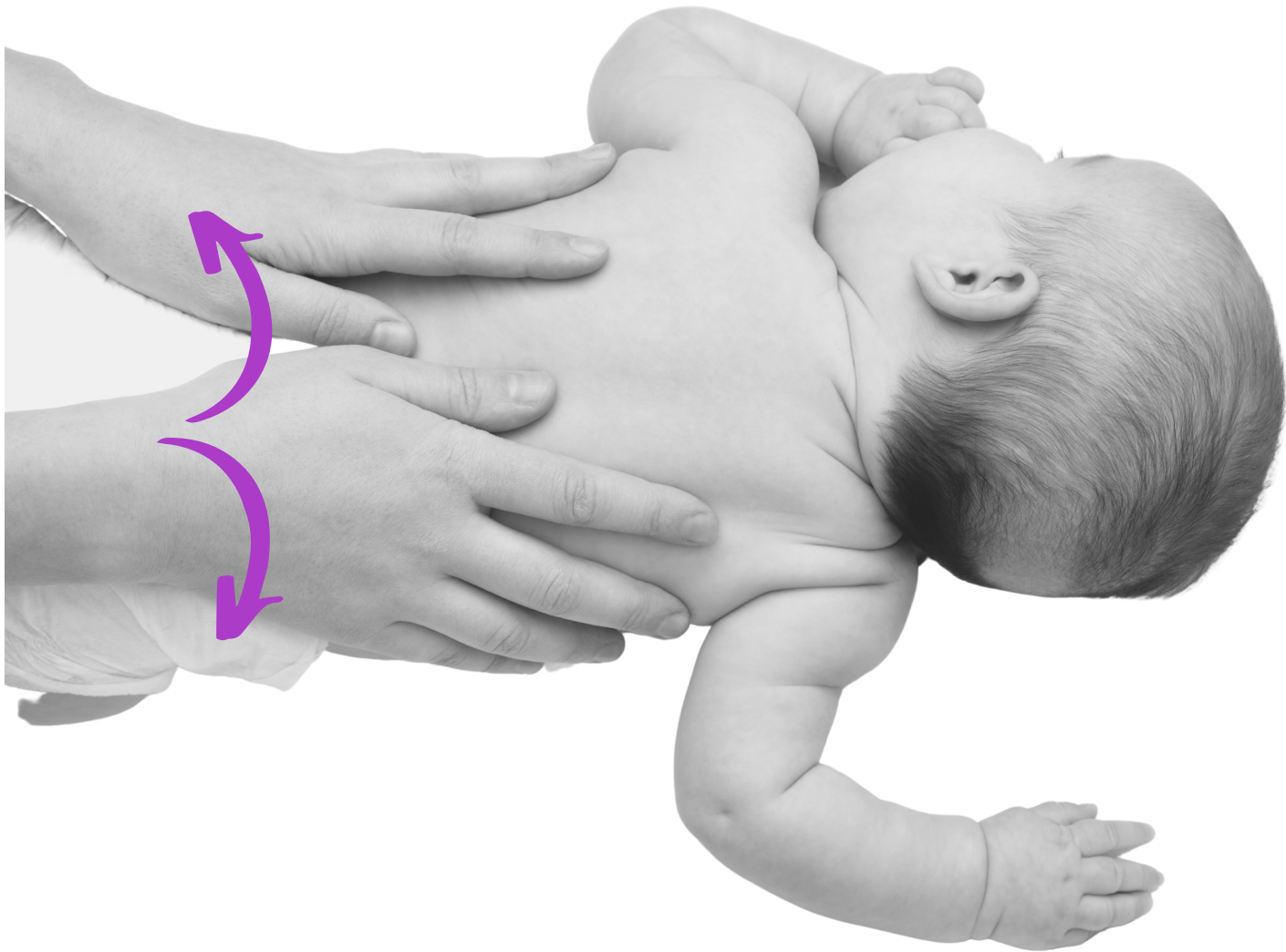




Hiero sormenpäillä jalkapöydän luiden välit. (Rintakehä)



Hiero selkä vuorokäsin laajoin ottein edeten hartioilta kohti pakaroita.



Tee peukaloilla pakaroiden päältä lenkit suoliluun  
suuntaisesti.



Käännä vauva takaisin selinmakuulle.

Tee jaloille videolla ohjeistettuja "pumppaavia" liikkeitä vatsan toiminnan aktivoimiseksi. Myötäile vauvan luotaisia liikkeitä, **älä suorista tai koukista jalkoja väkisin.**



Pue vauva lämpimiin ja mukaviin vaatteisiin. Anna nauttia nestettä.