

# Raskausajan ja synnytyksen jälkeinen liikuntaneuvonta sekä äitiysliikuntaryhmät

## Raskausajan maksuton liikunta- ja kuntoutusneuvonta

Kertaluontoisessa ryhmätapaamisessa keskustellaan raskausaikana liikkumisesta ja odottavan äidin hyvinvoinnista. Ohjausta annetaan erityisesti selän ja tukilihasten terveyteen, lantionpohjan lihasten vahvistamiseen ja rentouttamiseen, turvallisen liikunnan sykerajojen ja kuormittavuuden arviointiin. Eniten hyödyt, jos osallistut tapaamiseen raskauden ensimmäisen tai toisen kolmanneksen aikana. Ryhmä sisältää keskustelua ja toiminnallisia harjoituksia, joten varaudu joustavalla vaatetuksella. Ryhmää ohjaa äitiysliikuntaan- ja äitiysfysioterapiaan perehtynyt fysioterapeutti. **Huom!** Kaikissa tapaamisissa on sama sisältö. Osallistuminen on maksutonta.

**Ennakkoilmoittautuminen** osoitteessa: <https://hyvaks.terveytesi.fi>

**Paikka:** Väinönkadun palvelukeskus, Väinönkatu 44, pohjakerros

### Aika:

- to 29.8.2024 klo 17–18.30
- to 3.10.2024 klo 17–18.30
- to 28.11.2024 klo 17–18.30

## Synnytyksen jälkeinen maksuton liikunta- ja kuntoutusneuvonta

Kertaluontoinen ryhmätapaaminen on suunnattu ensisijaisesti alle 6 kk sitten synnyttäneille. Jos kuitenkin tapaamisen aihealueet askarruttavat, olet tervetullut mukaan, vaikka synnytyksestäsi olisi kulunut pidemmänkin aikaa! Tapaamisessa keskustellaan palautumisesta ja liikkumisen aloittamisesta synnytyksen jälkeen, lantionpohjan ja keskivartalon harjoittamisesta koko keho huomioiden, vatsalihasten erkauma-asioista, mahdollisten arpien käsittelystä sekä ergonomiasta vauva-arjessa. Ryhmä sisältää keskustelua ja kevyitä toiminnallisia harjoituksia, joten varaudu joustavalla vaatetuksella. Vauvat ovat myös tervetulleita mukaan käynnille! Ryhmää ohjaa äitiysfysioterapiaan ja lantionpohjan fysioterapiaan perehtynyt fysioterapeutti. **Huom!** Kaikissa tapaamisissa on sama sisältö. Osallistuminen on maksutonta.

**Ennakkoilmoittautuminen** osoitteessa: <https://hyvaks.terveytesi.fi>

**Paikka:** Väinönkadun palvelukeskus, Väinönkatu 44, pohjakerros

### Aika:

- to 29.8.2024 klo 14–15.30
- to 28.11.2024 klo 14–15.30

## Äitiysliikuntaa

Viikoittainen treeni raskausajalle sekä synnytyksestä palautumiseen. Tunnit sisältävät lihasvoimaa, hengityselimistöä ja lantionpohjaa vahvistavia harjoitteita sekä liikkuvuus- ja rentoutusharjoituksia. Ota mukaan sisäliikuntaan sopivat varusteet ja juomapullo!

**Ennakkoilmoittautuminen osoitteessa:** <https://hyvaks.terveytesi.fi>

- ilmoittautuminen ryhmään oikeuttaa osallistumisen kymmenelle harjoituskerralle
- kausimaksu 34,30 € (sis. 10 harjoituskertaa)

### Aika & paikka:

- keskiviikkoisin klo 16.30–17.30, Väinönkatu 44, liikuntasali (pohjakerros)
- **Ryhmät:**

I Ryhmä: 28.8.–6.11. (ei harjoituksia syyslomaviikolla 42)

II Ryhmä: 13.11.–29.1. (ei harjoituksia 25.12. eikä 1.1.)

III Ryhmä: 5.2.–16.4. (ei harjoituksia hiihtolomaviikolla 9)

## Kehonhuoltoa etänä

Ryhmä soveltuu raskausajalle sekä synnytyksestä palautumiseen. Ryhmässä harjoitetaan erityisesti niskan, selän ja lantion alueen liikkuvuutta ja rentoutumista, sekä keskivartalon ja lantionpohjan toimintakykyä. Harjoitteet on suunniteltu kehon muutokset raskausaikana ja synnytyksen jälkeen huomioiden.

**Ennakkoilmoittautuminen osoitteessa:** <https://hyvaks.terveytesi.fi>

### Aika & paikka:

- torstaisin klo 13–14, Teams-etäyhteydellä

Kausi järjestetään 29.8.2024–17.4.2025. Ryhmiä ei järjestetä arkipyhinä eikä syys- ja hiihtolomaviikolla (viikot 42 ja 9).

Etäryhmät ovat toistaiseksi maksuttomia, mutta vaativat ilmoittautumisen.

### Lisätietoja:

Liikuntasuunnittelija  
Miia Herrala  
[miia.herrala@hyvaks.fi](mailto:miia.herrala@hyvaks.fi)