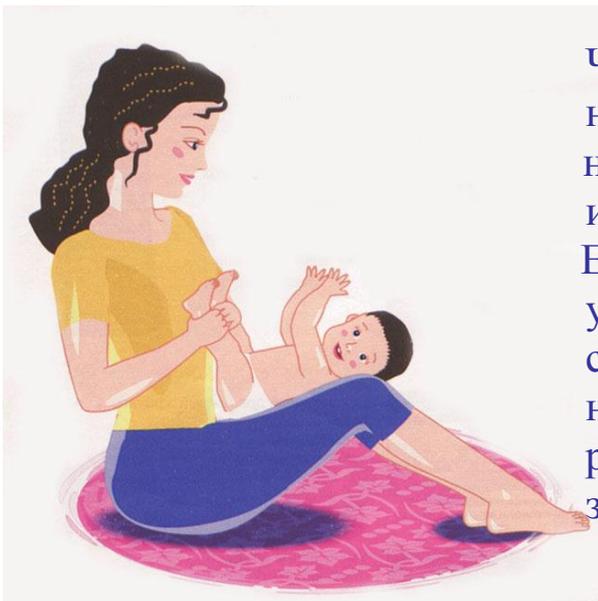


Вместе с крохой



Чтобы тренировка была эффективной, нужно работать со всеми частями тела: ногами, руками, грудью, спиной, животом и ягодицами.

Если нет возможности выполнять все упражнения за один раз, тренируйте сначала верхнюю половину тела, а потом нижнюю. Для малыша тоже подойдёт разминка по той же схеме. Сейчас займёмся ножками.



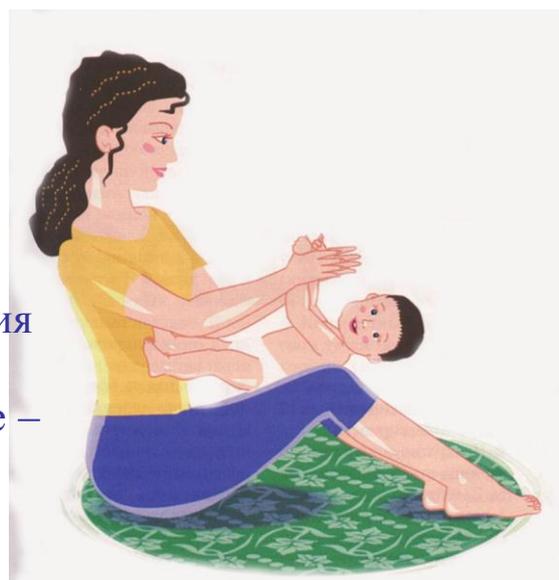
Укрепление ягодичных мышц поможет улучшить осанку и снять боли в спине. Поднимем ногу из стойки на коленях и руках. Распределим вес тела на руки и колени. при этом руки находятся на уровне плеч, колени – на уровне бёдер, а шея и спина составляют прямую линию. А затем развлечем малыша яркой погремушкой.

Хотите укрепить мышцы плечевого пояса и брюшного пресса, а малыша потренировать вестибулярный аппарат? Лягте на спину, приподняв

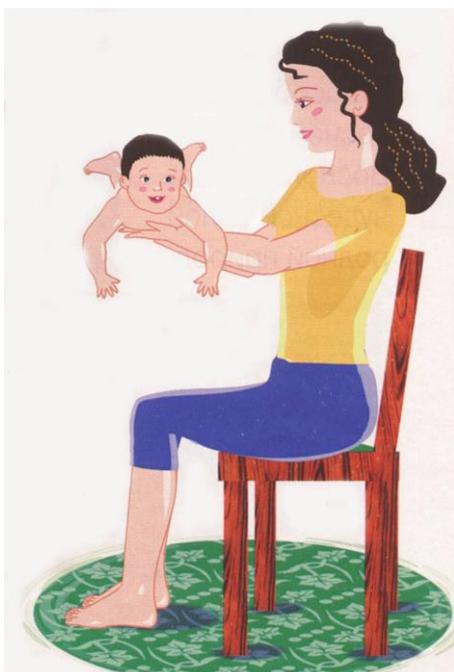


согнутые в коленях ноги, малыш животиком опирается на ваши голени. Чтобы кроха не потерял равновесие, крепко держите его за ручки. Ну, как, нравится юному гимнасту парить в воздухе? теперь медленно подведите колени к груди так, чтобы детское личико приблизилось к вашему. Этот фокус наверняка порадует кроху.

Чем лучше у вас развита мускулатура, тем выше уровень обмена веществ, тем больше жира вы сжигаете. Пора активизировать мускулы плечевого пояса, груди и рук! Сидя на полу, согните ноги в коленях и поставьте ступни на пол. Ощущая прикосновения мамы, кроха испытывает удовольствие! Разведите его ручки в стороны, снова соедините — и так несколько раз.



Качели — это здорово! Сядьте на край стула так, чтобы не касаться его спинки, корпус держите прямо. Ступни обеих ног — параллельно друг другу. Поддерживая малыша ладонями поперёк животика, осторожно покачайте его вверх, до своего плечевого пояса, затем вниз, до уровня колен, и — снова вверх



Помогите малышу из положения полулёжа приподняться и сесть. Когда будете опускать кроху, попробуйте напрячь мышцы брюшного пресса и оторвать верхнюю часть туловища от пола. Удалось? Молодцы!