

5 DŮVODŮ, PROČ CVIČIT SPOLEČNĚ S DĚTMI

Vztah k pohybu a sportu si děti budují již od malička a jedním z prvních vzorů jsou pro ně rodiče. Budete-li vy sama žít aktivně, je mnohem menší pravděpodobnost, že vaše dítě bude lenivé a bude mít problémy s nadváhou. Předávejte proto svým dětem radost z pohybu co nejčastěji a začněte třeba právě teď.

Sportovní program FITMAMI, první fitness trénink pro všechny aktivní maminky, které se chtějí udržet v kondici a cvičit zároveň se svými dětmi na čerstvém vzduchu, vám v tom pomůže.

Máte doma malé miminko a chcete shodit poporodní kilogramy?

Rády byste cvičily, ale nemáte hlídání a samotnou doma vás cvičit nebaví?

Nechcete svoje děťátko opouštět ani na chvíli?

Nudí vás procházky s kočárkem?

Chcete příjemně strávit čas se svým děťátkem a zároveň ho i smysluplně využít?

Přidejte se k ostatním maminkám a vyzkoušejte program FITMAMI!

FITMAMI je program pro maminky (tatínkové jsou také vítáni) a jejich miminka nebo malé děti (cca do 4 let). Lekce jsou určeny především pro maminky, které se chtějí dostat znovu do kondice, získat štíhlou postavu a přitom nemají čas nebo možnost chodit na „klasické“ cvičení do fitness centra nebo posilovny. FITMAMI umožňuje maminkám cvičit ve společnosti jejich dětiček a občas je „využít“ i pro zintenzivnění cvičení jako zátěž. Od jara do podzimu probíhají lekce FITMAMI OUTDOOR v parcích nebo lesoparcích. Lekce je koncipovaná jako intervalový trénink, který střídá aerobní a silovou složku – běh s kočárky, posilování v prostoru, posilování na místě s dětmi i pomůckami.

Ve FITMAMI je pro na prvním místě především pohoda miminek a dětí. Celé cvičení je proto zpestřeno různými říkankami, básničkami a zpíváním. (Maminky si tím navíc mohou kontrolovat, zda se stále pohybují v aerobním pásmu ...) V případě **FITMAMI OUTDOOR** se navíc neustále pohybujeme z místa na místo, což děti zaujme již samo o sobě. Pokud mají děti hlad, nudí se nebo se jim cokoliv nelíbí, snažíme se v první řadě uspokojit potřeby dítěte a teprve potom pokračujeme ve cvičení. Není problém kdykoliv miminko nakojit, přebalit, pochovat apod. I proto je vhodné přinést si s sebou několik hraček, které má dítě rádo, popř. svačinku pro staršího sourozence.

5 DŮVODŮ A VÝHOD, PROČ CVIČIT S DĚTMI FITMAMI

1. PRO VÁS – dostanete kompletní aerobní i posilovací trénink zaměřený na ženské problematice partie a svaly ochablé po těhotenství a porodu - to vše za přítomnosti vašeho dítěte, nemusíte řešit hlídání a vydávat peníze za chůvu, naučíte se jak cvičit s dítětem i doma

2. PRO DÍTĚ – váš potomek si již od malička upevňuje zdravé návyky a lásku k pohybu, při společném cvičení se rozvíjí jeho motorický vývoj

3. PRO VÁS A DÍTĚ – hry a interaktivní cvičení je zaměřeno na upevnění pouta mezi vámi a děťátkem, jedinečná příležitost jak smyslně strávit volný čas

4. PRO VÁS A OSTATNÍ MAMINKY – poznáte další maminky, získáte kamarádky se stejně starými dětmi, máte možnost podělit se o vaše rodičovské zkušenosti i starosti s ostatními, naučíte se dětské říkanky a básničky

5. PRO VAŠE DÍTĚ A OSTATNÍ DĚTI – FITMAMI poskytuje jednu z prvních příležitostí, kdy se vaše dítě setká se stejně starými vrstevníky, během cvičení se učí spolupracovat a pomáhat

