



Sportovní program pro maminky FITMAMI ... s dětmi v kondici!

FITMAMI je fitness trénink pro všechny aktivní maminky, které se chtějí udržet v kondici a přitom strávit smysluplný čas se svými dětmi nebo miminky.

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? 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 určené 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. (Spolu s tím, jak se bude zlepšovat vaše kondice, poroste i zátěž, se kterou budete cvičit.)

Cvičení FITMAMI je rozděleno do dvou základních typů lekcí, a to: **FITMAMI BASIC** a **FITMAMI OUTDOOR**.

FITMAMI OUTDOOR – lekce probíhající v parku, popř. v lese s kočárky. 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. Je určená maminkám, které již mají alespoň základní zkušenost se cvičením (před nebo po porodu).

FITMAMI BASIC – lekce probíhající v tělocvičně, popř. fitness centru, je určená hlavně začínajícím maminkám a těm, které dlouho necvičily. Lekce zahrnuje úvodní zahřátí – jednoduché aerobní kroky, tanečky, poskoky, posilování s dětmi i s cvičebními pomůckami, zklidnění a protažení.

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 cokoli 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.

Více informací najdete na www.fitmami.cz