

Tisková zpráva

Počet stran: 2



Vydáno duben 2015

Blíží se léto! Budte v kondici i se svými dětmi!

Je tu jaro a s ním i nejvyšší čas vrátit tělu ztracenou kondici. Chcete konečně zhubnout poporodní kila a dostat se zase do formy? Nebo chcete trávit více času se svým miminkem a obyčejné procházky vás nebaví? Pak si vyzkoušejte lekci fitMAMI® a do sportu se zamilujete.

Ani jako maminka nemusíte zanevřít na štíhlou postavu a dobrou kondici. Zvláště, když už brzy díky teplým slunečním paprskům odhodíme přebytečné svršky a zamíříme na pláž. Tatam jsou doby, kdy jste si musely kvůli cvičení složitě shánět hlídání, platit chůvu nebo jste přemýšlely, jestli stihnete skupinovou hodinu aerobiku, když jsou děti zrovna zvyklé jít spát. Už se nemusíte nutit do cvičení u televize, když vám chybí potřebná motivace. Máme pro vás komplexní recept, díky kterému zhubnete, cvičení si oblíbíte a navíc budete mít své děti stále u sebe.

Je čas začít

Právě na jaře je čas začít myslet na své tělo, sportovat a vrátit se tak do původní formy. A to díky fitMAMI®. Jde o speciální fitness program pro maminky s dětmi a kočárky. Při kompletním tréninku procvičíte a posilíte celé tělo a užijete si spoustu zábavy. Cvičení je vhodné jak pro maminky po porodu, tak i pro ty se staršími dětmi. Nemusí se bát ani maminky, které nemají žádnou zkušenost se cvičením, ale nudit se nebudou ani ty, které jsou sportovně založené. A nakonec zacvičit s kočárkem si mohou také tatínkové, není to totiž žádná brnkačka.

Vše v jednom

Hodina je koncipovaná jako intervalový outdoorový trénink – aerobní aktivita (zvláště běh) je kombinovaná s posilováním a formováním těla na místě s dětmi i pomůckami. Jednou z těch hlavních je kočárek. A to všechno na čerstvém vzduchu v nádherném prostředí lesů, parků nebo lesoparků. Na starosti vás mají teoreticky i prakticky proškolené cvičitelky fitMAMI®, které svou prací žijí. Nemálo z nich proto pro své klienty připravuje nad rámec hodin další sportovní akce, víkendové pobyty a zábavné programy. Při cvičení fitMAMI® zhubnete a zároveň poznáte stejně smýšlející maminky. Vzniknout tak mohou i dlouhodobá přátelství.

Plus i pro děti

V dnešní uspěchané době je stále méně dětí aktivních a ve velkém je začíná trápit nadváha. Děti jsou sice počítačově nadané, ale jen málokteré běhají celé dny po venku, jak jsme byli zvyklí my. Sportem v lesoparku společně s dalšími maminky předáváte svým dětem obraz aktivního života. Miminko je od raného věku zvyklé hýbat se, pobývat na čerstvém vzduchu a učit se i sociálnímu kontaktu. S dospělými, ale i s dětmi.

fitMAMI® ... s dětmi v kondici!

www.fitmami.cz

Kontakt: info@fitmami.cz nebo tel.: 724 033 060



fitMAMI® desatero pro maminky s dětmi:

1. Cvičení by měla být zábava, a to jak pro vás, tak i pro vaše děťátko. Už dávno neplatí, že pokud chcete cvičit, musíte řešit i hlídání.
2. Ve dvou (a více) se to lépe táhne. Spojte se proto při cvičení s dalšími maminkami. Vy můžete společně cvičit, motivovat se a podporovat a vaše děti si budou spokojeně hrát.
3. Pokud se sportem začínáte – cvičte buď s trenérem nebo cvičitelkou. Správně vás povedou a budou vás motivovat.
4. Vytvořte si plán cvičení a odměňujte se za jeho dodržování.
5. Ruku v ruce na cestě za krásným tělem společně se cvičením stojí také správná strava. Nejen na léto ji odlehčete a zařaďte více zeleniny a ovoce.
6. Cvičení přizpůsobte své kondici a nepřehánějte. Většina maminek se hned ze začátku snaží, co nejrychleji zbavit poporodních kil. A to může snadno vést z vyhoření. Raději postupujte po malých krůčcích.
7. Nezapomínejte na relax a odpočinek.
8. Jednou za měsíc vyzkoušejte novou sportovní aktivitu. Třeba najdete tu, která vás chytne na celý život.
9. Motivujte se – zapojte se do sportovních výzev nebo si svou vlastní výzvu vytvořte sama. Dáte za měsíc 50 naběhaných kilometrů? Ujedete za víkend 70 km na kole? Budete cvičit každý večer posilovací cviky na břicho a postupně navyšovat zátěž? Je to jen na vás ...
10. A zapomeňte na výmluvu, že s miminkem máte pohybu dost – jde o pohyb jednostranný a nevyvážený. Pokud chcete opravdu zhubnout a být v kondici, chce to cílený komplexní trénink se správným vedením – třeba právě fitMAMI®.

fitMAMI® ... s dětmi v kondici!

www.fitmami.cz

Kontakt: info@fitmami.cz nebo tel.: 724 033 060

