

## Худеем к лету: зарядка с ребенком на руках

Когда малыша оставить не с кем, а зарядкой заняться маме очень хочется, попробуйте адаптировать упражнения, которые вы знаете, под упражнения с «дополнительным весом». Некоторые люди используют гантели, а у нас есть детки, которые с радостью поиграют с мамой и помогут ей стать красивой и стройной. Несомненный плюс любого из этих упражнений: вы общаетесь со своим ребенком, «качаете» свое тело и получаете море удовольствия.

### Тренируем мышцы рук и плеч

Упражнения на руки называются «жимы». «Выжимать» будем вес ребенка, заодно развлекая его полетами.

**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч.

**Жим первый:** сгибаем и разгибаем руки в локтях. Малыш «летает» в горизонтальной плоскости – то приближаясь, то удаляясь от вас. Стараемся не разводить локти в стороны.

**Жим второй:** то же самое делаем вверх-вниз: ребенок то «улетает» в сторону потолка, то приближается к вам.

**Жим третий:** прижали локти к бокам, согнули руки под углом 90 градусов, вытянули перед собой. Ребенок «летает» вверх-вниз.

**Исходное положение:** лежа на спине.

Жим лежа: сгибаем и разгибаем руки так же, как если бы у вас в руках была штанга.



### Качаем пресс

**Исходное положение:** лежа на полу, ноги согнуты в коленках, притянуты к груди. Кладем ребенка на ваши голени головкой к вашим коленям, держим его за подмышки или (более старшего) за ручки.

**Выполняем такие движения:**

- Разгибаем и сгибаем колени, ноги при этом двигаются в одной горизонтальной плоскости.
- Поднимаем голени вверх и опускаем вниз, колени и бедра на одном месте.
- Вращаем коленями и голени, бедра при этом тоже двигаются, чтобы помочь удержать равновесие.

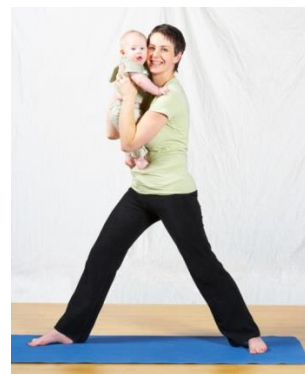


### Вращаем торсом

**Исходное положение:** стоя, ноги шире плеч. Посадите ребенка в слинг или крепко обхватите руками перед собой.

**Выполняем следующие движения:**

- Вращение из стороны в сторону верхней половиной тела (как на гимнастическом круге, только ноги не отрываем от пола).
- Наклоны вперед с возвращением в исходное положение. Ноги прямые, не двигаются.
- Наклоны из стороны в сторону. Ноги не двигаются.



## Приседаем

### Приседаем с ребенком перед собой

**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч. Ребенка держим на вытянутых или полусогнутых руках, как удобнее.

Можно усадить малыша в слинг, но тогда приседания будут неполными, хотя, на мой взгляд, такая остановка на полпути делает упражнение более сложным и, значит, эффективным.

### Приседаем на широко разведенных ногах

**Исходное положение:** ноги разведены в коленях, стопы стоят очень широко, со стороны вы похожи на сумоиста. В слинге на вашем животе сидит ребенок.

Выполняем пружинящие приседания. Пружинящие – значит, что, оказавшись в самой нижней точке, вам нужно не сразу зафиксировать это положение, а «попрыгать» пружинкой, стараясь опуститься еще ниже. Лучше начать медленно, постепенно ускоряя темп. Это упражнение задействует мышцы внутренней стороны бедра – обычно самую проблемную и меньше всего поддающуюся похудению область.



## Выполняем подъемы и перекаты

### Поднимаем ноги

**Исходное положение:** лежа на полу. Ребенок сидит на вашем животе, не давая поднять таз от пола.

Поднимите ноги как можно выше и опустите их вниз. Повторите столько раз, сколько сможете.

Самое главное в этом упражнении: когда опускаете ноги, они не должны касаться пола! Именно постоянное держание ног на некоторой высоте заставляет «уходить живот». Причем, чем ближе ноги к полу в нижнем положении упражнения – тем эффективнее.

### Поднимаем ягодицы

**Исходное положение:** лежа на полу, ноги согнуты в коленях. Ребенок сидит на вашем животе, но теперь уже вы поднимаете таз.

### Перекатываемся

**Исходное положение:** лежа на спине, ребенок лежит у вас на груди.

Перекатываемся то на правый, то на левый бок, ребенок при этом аккуратненько, при вашей помощи «бухается» боком на пол (придерживайте головку!), что для него невероятно весело. Малыш будет просить еще и еще, а вы – качать спину и плечи.



*Будьте красивы  
и здоровы!*