

# ГОТОВНОСТЬ К ДЕТУ № 1!

Физкульт-привет, любимая КД-шечка! За окошком уже апрель, а это значит, что совсем скоро придётся доставать из шкафа шорты, майки и купальники (бр-р-р!). Не знаю, как у тебя, а у меня за зиму прибавилось пару складочек на животе... Так дело не пойдёт! Если тоже ощущаешь себя тюленчиком, самое время начать заниматься спортом! Лови мою любимую подборку упражнений!

Предлагаю начать с двух раз в неделю, например, в понедельник и четверг. Если почувствуешь, что тренировки даются легко — добавь ещё одну, например, в субботу. Я подобрала самые лёгкие в исполнении и максимально безопасные упражнения и разделила их на два дня. Тебе останется только чередовать их друг за другом.

**ВАЖНО!**

Любой спорт — это здорово! Но давай договоримся сразу: как бы тебе ни хотелось за пару дней избавиться от складочек и нескольких лишних килограммов, изматывать себя упражнениями не нужно. Это не только не даст никаких результатов, но и может навредить организму. Давай заниматься 2-3 раза в неделю: так ты сможешь и похудеть, и стать здоровее, и настроение всегда будет отличное!

**День первый**

Начинай занятие с небольшой разминки: повороты головы вправо и влево, круговые вращения плечами и предплечьями, круговые вращения тазом, вращения кистей и стоп. Все упражнения разминки повторяй по 10-12 раз.



Прыжки 10-15 минут без перерыва



10 повторений на каждую сторону, 3 подхода



10 поворотов в каждую сторону, 3 подхода



10 перекатываний, 3 подхода





10 повторений  
на каждую ногу,  
3 подхода



Планка на прямых  
руках — 30 секунд

Если это упражнение  
покажется сложным —  
начни с 15 секунд.

На сегодня тренировка окончена. 😊  
Чтобы восстановить дыхание и перевести организм из напряжённого состояния в спокойное, нужно сделать заминку: медленные наклоны головы из стороны в сторону, «потягушки» руками вверх, поочерёдное подтягивание коленей к груди. Делай эти упражнения медленно, каждому уделяй не меньше 40 секунд.

## День второй



1

Прыжки 10-15 минут  
без перерыва



2

10 повторений на  
каждую ногу, 3 подхода

Итак, ты отдыхала пару дней, мышцы привыкли к твоему новому режиму. Самое время продолжить путь к подтянутому телу!

Начинай занятие с разминки, затем приступай к упражнениям.

3

10 прыжков, 2 подхода



5

10 повторений на каждую руку, 3 подхода

Если у тебя нет гантелей, используй вместо них пол-литровые пластиковые бутылки, заполненные песком или крупой.

4

10 повторений на каждую  
сторону, 3 подхода



Планка на локтях —  
30 секунд

Не забывай, что упражнения — всего 30 % успеха на пути к стройности. Старайся питаться правильно, пей больше чистой воды и соблюдай распорядок дня. У тебя всё получится!

Закончи  
тренировку  
заминкой.