19 Μαΐου 2017

Εύκολες ασκήσεις για να κάνετε με το μωρό σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Το... multitasking του γονιού: Αν δεν έχετε χρόνο για γυμναστική, συνδυάστε τον χρόνο με το μωρό σας με αυτές τις εύκολες ασκήσεις.

Ο χρόνος ίσως είναι η μεγαλύτερη πολυτέλεια για τους νέους γονείς. Και κάπως έτσι είναι εύκολο να παραμελούμε τον εαυτό μας. Αντί, λοιπόν, να προσπαθήσετε να κάνετε μερικές ασκήσεις στα γρήγορα ενώ το μωρό σας παίρνει τον μεσημεριανό του υπνάκο, γιατί δεν δοκιμάζετε να... γυμναστείτε μαζί του;

Συνδυάστε παιχνίδι και γυμναστική, και ταυτόχρονα μαθαίνετε από πολύ νωρίς στο παιδί σας την αξία της άσκησης, αλλά και πως μπορούν να την ενσωματώνουν

με έξυπνο τρόπο στην καθημερινή τους ζωή. Ας δούμε λοιπόν μερικές εύκολες ασκήσεις που το παιδί σας μπορεί να μιμηθεί.

Σανίδα

Η στάση της σανίδας είναι αρκετά απλή, και γυμνάζει τον κορμό, όπως και τους γλουτούς. Με τα πόδια σας ίσια, ακουμπώντας στα δάκτυλα των ποδιών, και ακουμπώντας τους αγκώνες σας στο πάτωμα, τεντωθείτε και διατηρήστε αυτή την στάση για 30 δευτερόλεπτα. Έπειτα, για 60 και μετά για 90 δευτερόλεπτα, όσο νιώθετε πιο δυνατοί. Το μωρό σας μπορεί να μιμηθεί τις κινήσεις σας, ή – για να κάνετε την άσκηση πιο δύσκολη – να καθίσει στην πλάτη σας για επιπλέον βάρος.

Καθίσματα

Ένας εύκολος τρόπος να καθορίστε πόσο χαμηλό πρέπει να είναι το κάθισμά σας είναι να το κάνετε μπροστά από έναν καναπέ ή μια καρέκλα. Σταθείτε με τα πόδια σας σχετικά ανοιχτά και κάντε ένα βαθύ κάθισμα, σφίγγοντας τους μύες του κορμού σας και διατηρώντας την πλάτη σας ίσια. Ξανά, ένας τρόπος για να κάνετε την άσκηση ακόμα πιο δύσκολη – και αν το παιδί σας είναι αρκετά μικρό ακόμα – είναι να το αφήσετε να ανέβει στην πλάτη σας και να πιαστεί από πάνω σας.

Ψαλίδι

Ξαπλώστε ανάσκελα και τεντώστε το στήθος σας προς τα πάνω, ώστε να ακουμπάτε στο πάτωμα με τις ωμοπλάτες σας. Σηκώστε τα πόδια σας προς το ταβάνι. Χαμηλώστε το δεξί σας πόδι κατά 45 μοίρες, και με αργές κινήσεις εναλλάσσετε τα πόδια σας πάνω και κάτω, για δέκα επαναλήψεις.

Πηγή: iatronet.gr