

Фитнес-занятия для мам стартовали в парке в Левобережном

27.07.2020

В сообществе «Речной и Левобережный» в социальной сети «ВКонтакте» сообщили о том, что в парк «Левобережный» вернулся фитнес для мам.

Такие необычные тренировки, когда мамы занимаются вместе с малышами в колясках здесь начали проводить еще в прошлом году. Как рассказала газета «Север столицы» начала вести эти уроки в прошлом году фитнес-инструктор Валентина Локтионова, проживающая в районе Ховрино.

— Когда родился сын — ему скоро исполнится годик, — я стала искать подходящие упражнения, чтобы было удобно заниматься дома или на прогулке с малышом. Подготовила комплекс упражнений для мам с колясками. Решила поделиться опытом с другими мамами, и администрация парка меня поддержала.

Это направление называется строллер-фитнес (от англ. stroller — «коляска»). Все упражнения составлены так, чтобы коляска всегда была рядом с мамой.

— Например, вместо обычных приседаний мы делаем присед, потом двигаем коляску вперед-назад и только после этого встаём, — рассказала инструктор. Гимнастика с коляской задействует почти все группы мышц, при этом нагрузка умеренная и подойдет для кормящих мам. Приступать к занятиям инструктор рекомендует не раньше двух месяцев после рождения ребёнка и советует предварительно проконсультироваться с врачом.

Адрес страницы: <http://khovrino.mos.ru/presscenter/news/detail/9060320.html>

[Управа района Ховрино города Москвы](#)