



Sportul cu cel mic: Trucurile mamelor impotriva unei vieti agitate

DE LA 1 AN

ARTICOL

MAR. 18, 2025

2 MINUTE

Uneori, ultimul lucru pe care iti doresti sa-l faci este sportul - in special daca ai avut o noapte alba. Dar sa te mentii activa poate face minuni pentru sanatatea ta fizica si mentala. Iata cateva modalitati prin care poti incorpora sportul alaturi de copil in rutina ta zilnica, de la idei de antrenamente pentru mame si copii pana la videouri online cu exercitii fizice pentru copii.

Uneori, ultimul lucru pe care iti doresti sa-l faci este sportul - in special daca ai avut o noapte alba. Dar sa te mentii activa poate face minuni pentru sanatatea ta fizica si mentala. Iata cateva modalitati prin care poti incorpora sportul alaturi de copil in rutina ta zilnica, de la idei de antrenamente pentru mame si copii pana la videouri online cu exercitii fizice pentru copii.

- Imparte exercitiile in bucati mici. Chiar si 10 minute pe zi este un inceput foarte bun.
- Cauta aplicatii sau videouri online pentru scurte antrenamente pe care le poti incorpora oricand ai timp.
- Plimba-te sau mergi cu bicicleta atunci cand vrei sa incorporezi mai multa

miscare in rutina ta zilnica.

- Poti face genuflexiuni in timp ce ridici jucarii.
- Ridica-te repetat pe varfuri atunci cand tai legumele.
- Urca si coboara scarile, evita lifturile.
- Implica-te activ atunci cand cel mic se joaca, nimic nu creste bataile inimii precum un joc de-a prinselea.
- Verifica daca sala de fitness din apropierea locuintei are un spatiu pentru copii sau o cresa.
- Mergi la plimbare cu carutul impreuna cu alti parinti si conversati in timp ce va atingeti numarul de pasi dorit. Alege zone deluroase daca vrei un antrenament mai intens.
- Participa la un antrenament special pentru mame si copii si introdu-l pe cel mic in rutina ta de sport.
- Cauta videouri cu exercitii fizice pentru copii pentru a le incerca amandoi.
- Daca vrei sa afli mai multe despre sport si nutritie dupa sarcina, citeste articolul nostru despre cum sa revii la silueta de dinaintea sarcinii [aici](#).