

FITNESS

avec bébé

Réveillez vos muscles en douceur avec bébé.

Avant de reprendre toute activité physique, demandez l'avis de votre médecin !

FESSIERS



1

Allongez-vous, posez vos pieds au sol, alignez à vos épaules. Posez bébé sur vos hanches et montez et descendez votre bassin.

Installez bébé au mieux, il peut être assis ou même allongé sur vous.

Répétez cet exercice 20 fois.

ABDOS



2

Restez allongé dans la même position, bébé aussi et faites une série de 30 abdominaux.

Comptez avec bébé, il pourra même vous encourager.

BRAS



3

Retournez vous, installez bébé confortablement sur le dos et faites 20 pompes au dessus de lui.

La récompense c'est de pouvoir faire des papouilles à bébé !

Pour plus de facilités, vous pouvez réaliser dans un premier temps vos pompes les genoux au sol.

FITNESS

avec bébé



ABDOS



4

Asseyez-vous sur les genoux. Prenez votre petit bout dans vos bras, contre vous et basculez votre corps légèrement vers l'arrière.

Tenez la position 30 secondes.

Revenez droite.

Et basculez à nouveau vers l'arrière 30 secondes.

Gardez bien vos genoux, hanches et épaules bien alignés pour ne pas vous blesser le dos.

FESSIERS

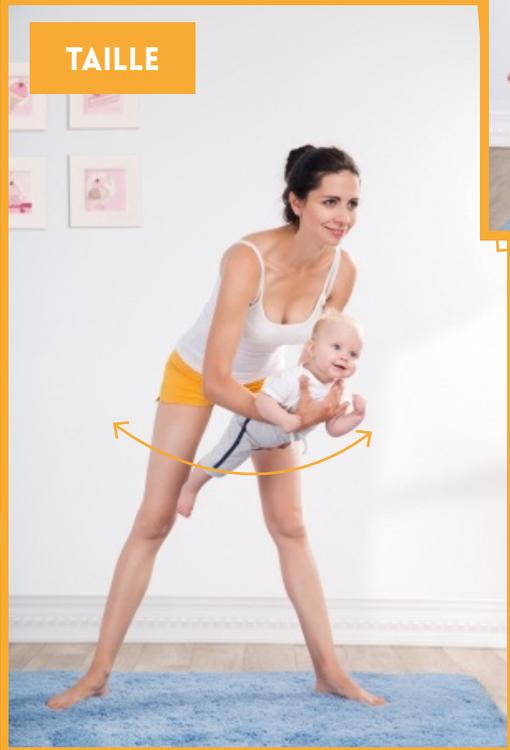


5

Debout, tenez bébé dans vos bras et levez votre jambe droite en prenant bien appui sur votre jambe gauche. Faites revenir votre jambe sans toucher le sol.

Répétez cet exercice 30 fois par jambe.

TAILLE



6

Debout, les genoux alignés à l'écartement des épaules. Prenez bébé dans les bras, penchez-vous légèrement vers l'avant, les bras pliés faites faire l'avion à bébé.

Balancer-vous lentement de gauche à droite, répétez cet exercice 30 fois.

Vous allez travailler et affiner votre taille.