ДОМАШНИЙ ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

А вы знали, что детей тоже можно заинтересовать фитнесом? Все время встречаются рассказы о том, как женщины выкраивают время для того, чтобы позаниматься фитнесом, когда дети спят или чем-нибудь наконец-то заняты. Но почему бы не заниматься вместе с ребенком.

Не стоит забывать, что приучение ребенка к физкультуре и спорту

с самого детства – отличное подспорье для его взрослой жизни.

