

сь!

Учимся пеленать

Анна Дубовицкая: меня очень тронул процесс пеленания ребенка. Сначала показалось, что это довольно легко. Доктор пеленала так ловко и непринужденно — я подумала, что и сама легко справлюсь. Но когда стала пробовать, оказалось, что все не так просто — существует множество нюансов, ну и, конечно, пеленание требует определенной сноровки. Немного потренировавшись, я стала понимать, что и в какой последовательности надо делать. А еще я поняла, что это крайне тяжело и мне одной, во всяком случае в первое время, наверное, не справиться. Но обещаю — буду учиться.



Анна Дубовицкая с мужем Сергеем Анохиным в день свадьбы приехали на премию "Муз-ТВ" (июнь 2011 года)





Следим за фигурой

Анна Дубовицкая: большинство упражнений направлено на развитие гибкости, что очень важно для будущих мам. Но я профессионально занимаюсь современным балетным искусством, поэтому с растяжкой у меня все хорошо и дополнительные упражнения во время беременности мне вряд ли понадобятся. А вот упражнения на специальных мячах показались мне забавными и полезными. Их единственный минус в том, что я постоянно думала, как не потерять равновесие и не упасть, что иногда мешало правильно выполнять упражнения. Но в целом комплекс мне понравился.

Отличный комплекс упражнений — в положении лежа. Не требует особых физических нагрузок: можно двигать ногами вверх-вниз, вправо-влево и в этом смотреть телевизор или болтать с подругами на соседних ковриках. А еще удобно отвечать на смс (*смеется*).

Что касается хулахупа, то упражнения с обручем я люблю с детства, поэтому заниматься с ним сейчас мне очень понравилось.

Благодарим за помощь в организации съемки Центр иммунологии и репродукции
www.cronline.ru

