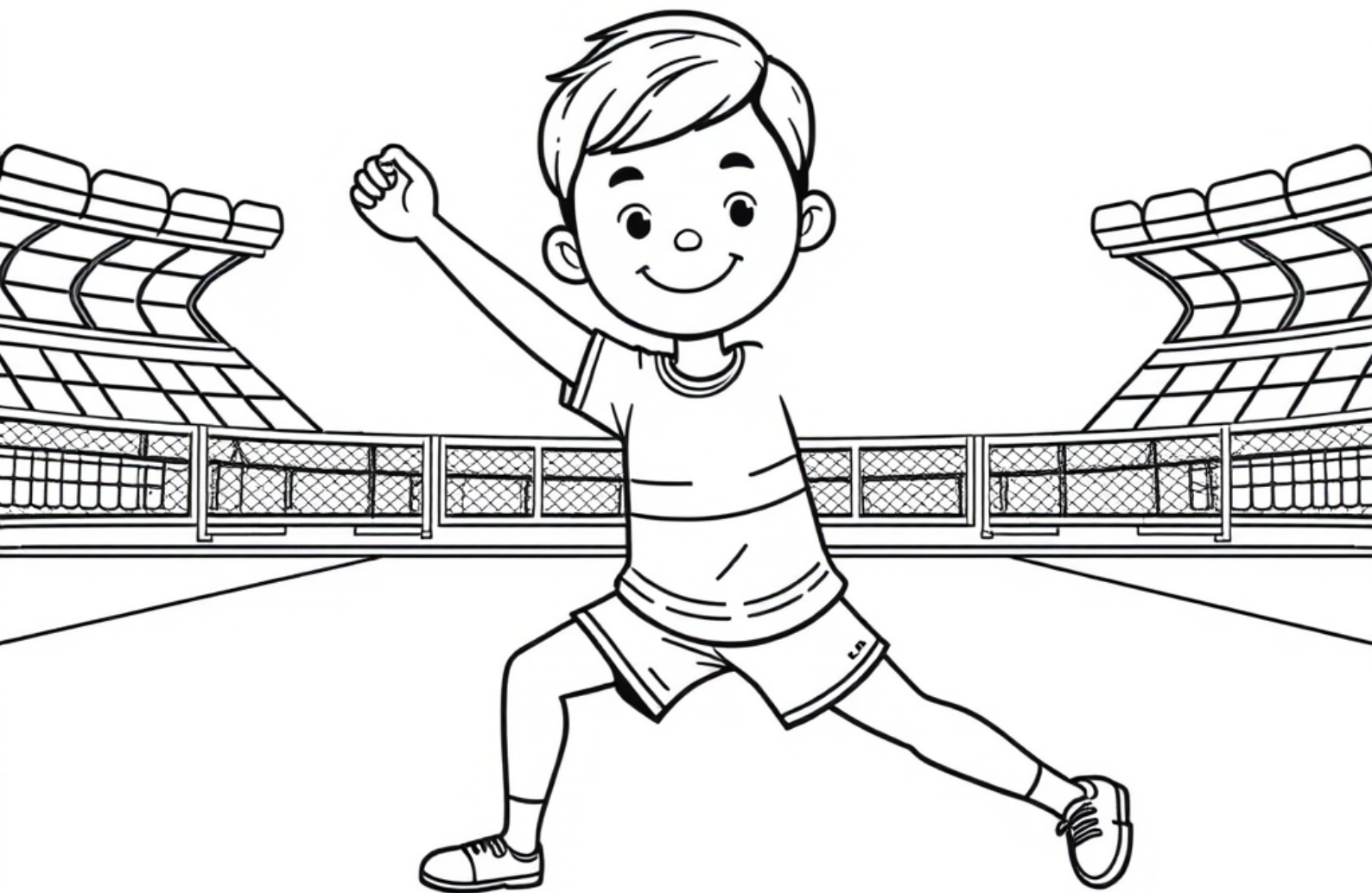


Chłopiec robi mostek na boisku po treningu



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06189



kolorowankioli.pl

K-06189 · Wiek 4-11 lat

Chłopiec robi mostek na boisku po treningu

Mostek bywa też ćwiczeniem rozciągającym po treningu. Pomaga rozluźnić plecy i brzuch po wysiłku.

Ciekawostka

Rozciąganie po wysiłku pomaga mięśniom szybciej odpocząć. Mostek delikatnie rozciąga przód ciała, który często jest spięty.

Sugerowane kolory

Koszulka biała, spodenki granatowe, trawa boiska zielona, linie białe.

Wskazówka dla rodzica

Pokaż dziecku, że po bieganiu warto się rozciągnąć, żeby mięśnie nie były sztywne.



<https://animatolka.pl>

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne ·
Przedszkolne · Wesela · Komunie