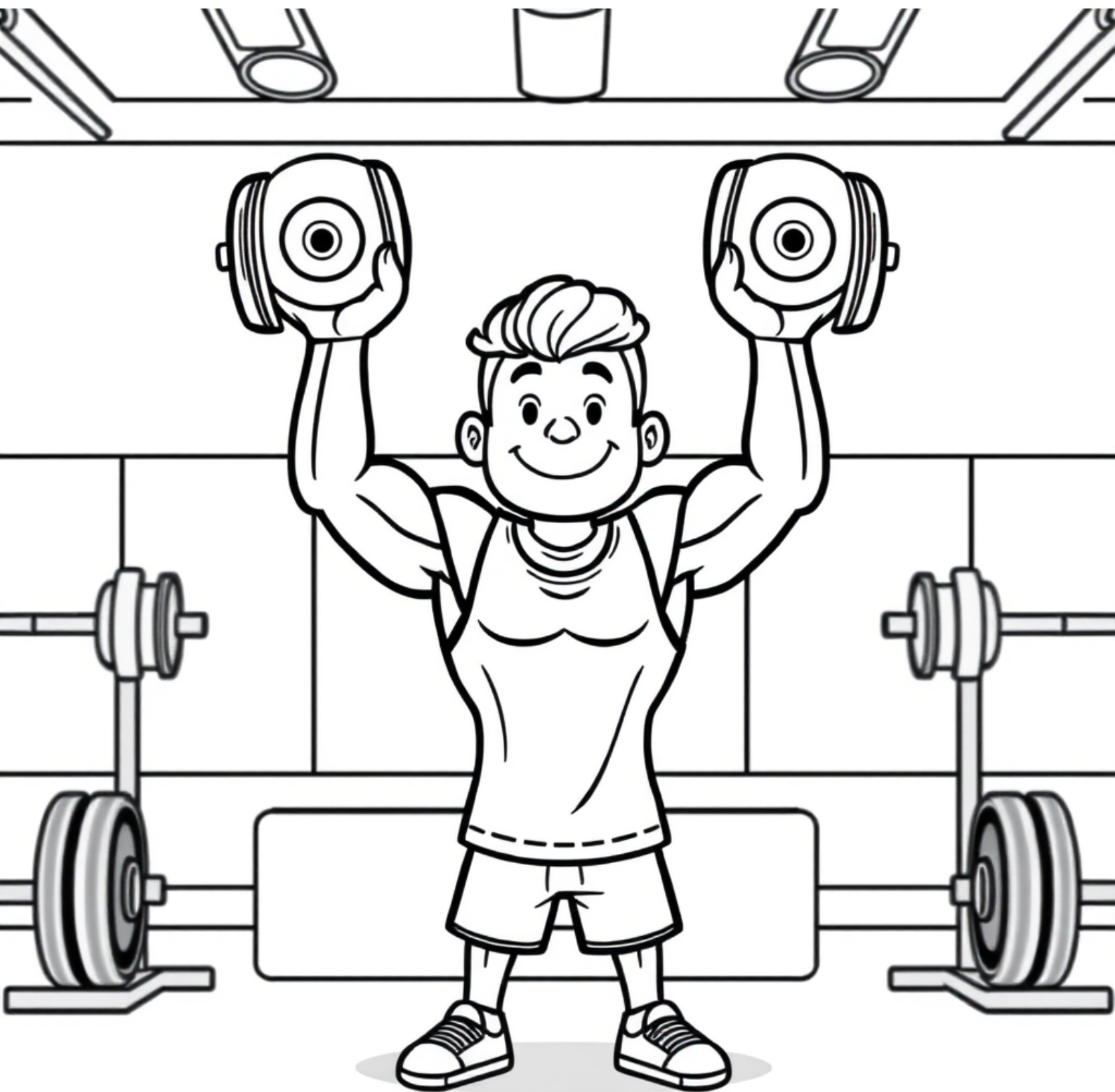


Cieżarki treningowe unoszone przez sportowca podczas treningu siłowego



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-25274



kolorowanki.pl

K-25274 · Wiek 7-10 lat

Cieżarki treningowe unoszone przez sportowca podczas treningu siłowego

Unoszenie ciężarków nad głowę wzmacnia mięśnie ramion i barków. Sportowcy wykonują to ćwiczenie powoli, żeby zachować prawidłową technikę.

Ciekawostka

Trening siłowy poprawia nie tylko siłę mięśni, ale też gęstość kości. Ważniejsza od dużego ciężaru jest zawsze poprawna technika ruchu.

Sugerowane kolory

Cieżarki czerwone, koszulka sportowca zielona, podłoga szara.

Wskazówka dla rodzica

Zapytaj dziecko, które partie ciała ćwiczy się, unosząc ciężarki nad głowę.



<https://animatolka.pl>

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