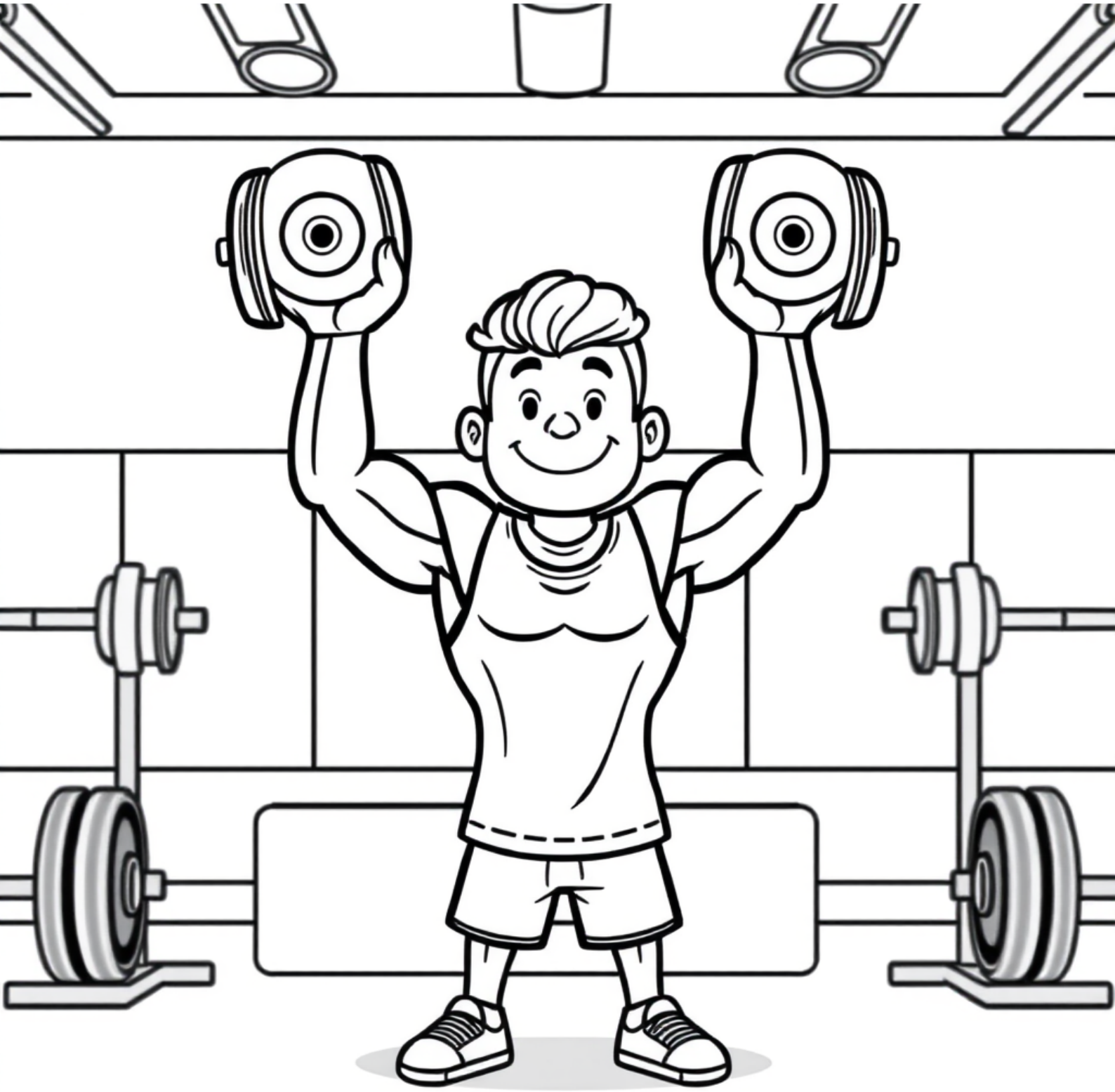
Ciężarki treningowe unoszone przez sportowca podczas treningu siłowego



KolorowankiOli.pl powered by AnimatOlka animacje na Twoich eventach AnimatOlka.pl

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka do domu, przedszkola, szkoły oraz na imprezy okolicznościowe · K-25274

Ciężarki 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

Ciężarki czerwone, koszulka sportowca zielona, podłoga szara.

Wskazówka dla rodzica

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

https://animatolka.pl

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