Ciężarki treningowe w dłoniach dziewczynki podczas ćwiczeń na macie



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-25275

Ciężarki treningowe w dłoniach dziewczynki podczas ćwiczeń na macie

Ćwiczenia z lekkimi ciężarkami można wykonywać także w domu, na macie. Dziewczynka na obrazku trzyma ciężarki podczas prostych przysiadów.

Ciekawostka

Ćwiczenia z obciążeniem dla dzieci powinny być lekkie i wykonywane pod nadzorem dorosłego. Regularny ruch wzmacnia mięśnie i poprawia koordynację.

Sugerowane kolory

Mata fioletowa, ciężarki różowe, strój sportowy błękitny.

Wskazówka dla rodzica

Dopisz imię dziecka na macie treningowej, żeby kolorowanka była bardziej osobista.

AnimatOlka
https://animatolka.pl
ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne · Przedszkolne · Wesela · Komunie