

Cieżarki treningowe w dłoniach dziewczynki podczas ćwiczeń na macie



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-25275



kolorowankioli.pl

K-25275 · Wiek 5-8 lat

Cieżarki 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.



<https://animatolka.pl>

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