

Chłopiec rozkłada hantle na boki jak ptak



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06687



kolorowankioli.pl

K-06687 · Wiek 5-12 lat

Chłopiec rozkłada hantle na boki jak ptak

Unoszenie hantli na boki przypomina machanie skrzydłami. To ćwiczenie wzmacnia barki i górną część pleców.

Ciekawostka

Gdy unosimy ręce na boki z ciężarkami, pracują mięśnie barków, które pomagają nam podnosić i nosić różne rzeczy.

Sugerowane kolory

Koszulka niebieska, spodenki granatowe, hantle pomarańczowe, podłoga jasna, ściana zielona.

Wskazówka dla rodzica

Bawcie się w naśladowanie ptaka, unosząc lekkie przedmioty - to ćwiczy barki.



<https://animatolka.pl>

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