

# Chłopiec robi skłony z hantlami w dłoniach



**kolorowanki.pl** powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06685



**kolorowankioli.pl**

K-06685 · Wiek 5-12 lat

# Chłopiec robi skłony z hantlami w dłoniach

Uginanie ramion z hantlami wzmacnia mięśnie rąk. Chłopiec zgina łokcie i przyciąga ciężarki w stronę barków.

## Ciekawostka

Mięsień, który pracuje przy uginaniu ramion z ciężarkiem, nazywa się biceps. To on robi się twardy, gdy napinamy rękę.

## Sugerowane kolory

Koszulka zielona, spodenki szare, hantle czerwone, podłoga jasna, ściana niebieska.

## Wskazówka dla rodzica

*Pokażcie sobie nawzajem napięty biceps - to zabawny sposób na naukę o mięśniach.*



<https://animatolka.pl>

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