Mięśnie pleców przy podnoszeniu plecaka



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-14568

Mięśnie pleców przy podnoszeniu plecaka

Płaskie mięśnie pleców trzymają kręgosłup prosto i pomagają podnosić ciężkie rzeczy. Na obrazku dziecko kuca i sięga po plecak, a mięśnie wzdłuż kręgosłupa napinają się.

Ciekawostka

Podnoszenie ciężaru z ugiętymi kolanami odciąża kręgosłup, bo pracę przejmują wtedy mocne mięśnie nóg. Dlatego uczy się tak podnosić nawet dorosłych w pracy.

Sugerowane kolory

Koszulka dowolna, plecak granatowy lub zielony, mięśnie pleców różowe.

Wskazówka dla rodzica

Pokaż dziecku, jak podnosić plecak z przysiadu, zamiast schylać się na prostych nogach.

https://animatolka.pl

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