

Mięśnie pleców przy podnoszeniu plecaka



kolorowanki.pl

powered by



Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-14568



kolorowankioli.pl

K-14568 · Wiek 4-6 lat

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