

# Dziewczynka ćwiczy pilates z gumą do ćwiczeń



**kolorowanki.pl** powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06671



**kolorowankioli.pl**

K-06671 · Wiek 5-12 lat

# Dziewczynka ćwiczy pilates z gumą do ćwiczeń

W pilatesie używa się też elastycznej gumy. Naciągając ją rękami lub nogami, ćwiczy się mięśnie, bo guma stawia opór.

## Ciekawostka

Elastyczna guma do ćwiczeń jest lekka i można ją zwinąć, a mimo to dobrze wzmacnia mięśnie.

## Sugerowane kolory

Strój bordowy, guma jasnozielona, mata szara, podłoga drewniana.

## Wskazówka dla rodzica

*Pokaż dziecku, że guma do ćwiczeń daje opór podobny do podnoszenia lekkiego ciężarka.*



<https://animatolka.pl>

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