

Chłopiec robi plank na ścieżce w parku



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06662



kolorowankioli.pl

K-06662 · Wiek 5-12 lat

Chłopiec robi plank na ścieżce w parku

Plank można ćwiczyć wszędzie, nawet na trawie w parku. Całe ciało trzeba utrzymać proste i nieruchome przez kilka chwil.

Ciekawostka

Podczas planku pracują mięśnie całego ciała naraz, mimo że nie wykonuje się żadnego ruchu.

Sugerowane kolory

Koszulka pomarańczowa, spodenki czarne, trawa zielona, drzewa w tle.

Wskazówka dla rodzica

Zróbcie konkurs, kto dłużej utrzyma deskę - to wspólna i wesoła rywalizacja.



<https://animatolka.pl>

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