

Dziewczynka robi przysiady z piłką nad głową



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06673



kolorowankioli.pl

K-06673 · Wiek 5-12 lat

Dziewczynka robi przysiady z piłką nad głową

Przysiady można połączyć z trzymaniem piłki nad głową. Wtedy ćwiczą nie tylko nogi, ale i ręce oraz brzuch.

Ciekawostka

Trzymanie czegoś nad głową podczas przysiadu sprawia, że ćwiczenie staje się trudniejsze i wzmacnia więcej mięśni.

Sugerowane kolory

Strój różowo-szary, piłka żółta, mata niebieska, podłoga drewniana.

Wskazówka dla rodzica

Użyjcie lekkiej piłki, by dziecko ćwiczyło bezpiecznie i z prostymi plecami.



<https://animatolka.pl>

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