

Chłopiec rozciąga ramiona przed biegiem



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06690



kolorowankioli.pl

K-06690 · Wiek 4-11 lat

Chłopiec rozciąga ramiona przed bieganiami

Przed bieganiami warto rozciągnąć mięśnie. Chłopiec przeciąga jedną rękę w poprzek klatki piersiowej, by rozluźnić ramię.

Ciekawostka

Rozciąganie przed wysiłkiem pomaga przygotować mięśnie do pracy i zmniejsza ryzyko bolesnego skurczu.

Sugerowane kolory

Koszulka żółta, spodenki granatowe, buty sportowe niebieskie, trawa zielona, niebo jasnoniebieskie.

Wskazówka dla rodzica

Zanim wybiegniecie na podwórko, pokażcie dziecku kilka prostych ćwiczeń rozciągających.



<https://animatolka.pl>

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