

Dziewczynka ćwiczy przysiady trzymając hantle



kolorowanki.pl powered by nimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06686



kolorowankioli.pl

K-06686 · Wiek 5-12 lat

Dziewczynka ćwiczy przysiady trzymając hantle

W tym ćwiczeniu dziewczynka robi przysiady, trzymając w rękach małe hantle. Przysiady wzmacniają nogi i pośladki.

Ciekawostka

Przysiady to jedno z najlepszych ćwiczeń na nogi, bo angażują od razu wiele dużych mięśni.

Sugerowane kolory

Strój koralowy, hantle żółte, buty sportowe białe, mata szara, ściana jasna.

Wskazówka dla rodzica

Zróbcie razem dziesięć powolnych przysiadów i sprawdźcie, które nogi się męczą.



<https://animatolka.pl>

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