

Chłopiec robi skłony z hantlami w dłoniach



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06685



kolorowankioli.pl

K-06685 · Wiek 5-12 lat

Chłopiec robi skłony z hantlami w dłoniach

Uginanie ramion z hantlami wzmacnia mięśnie rąk. Chłopiec zgina łokcie i przyciąga ciężarki w stronę barków.

Ciekawostka

Mięsień, który pracuje przy uginaniu ramion z ciężarkiem, nazywa się biceps. To on robi się twardy, gdy napinamy rękę.

Sugerowane kolory

Koszulka zielona, spodenki szare, hantle czerwone, podłoga jasna, ściana niebieska.

Wskazówka dla rodzica

Pokażcie sobie nawzajem napięty biceps - to zabawny sposób na naukę o mięśniach.



<https://animatolka.pl>

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