

Dziewczynka ćwiczy pilates z gumą do ćwiczeń



kolorowanki.pl powered by 

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06671



kolorowankioli.pl

K-06671 · Wiek 5-12 lat

Dziewczynka ćwiczy pilates z gumą do ćwiczeń

W pilatesie używa się też elastycznej gumy. Naciągając ją rękami lub nogami, ćwiczy się mięśnie, bo guma stawia opór.

Ciekawostka

Elastyczna guma do ćwiczeń jest lekka i można ją zwinąć, a mimo to dobrze wzmacnia mięśnie.

Sugerowane kolory

Strój bordowy, guma jasnozielona, mata szara, podłoga drewniana.

Wskazówka dla rodzica

Pokaż dziecku, że guma do ćwiczeń daje opór podobny do podnoszenia lekkiego ciężarka.



<https://animatolka.pl>

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