

HASŁO	sześciopak
DEFINICJA	pot. «wyraźnie ukształtowane mięśnie brzucha; six-pack, kaloryfer, ABS»
INFORMACJA GRAMATYCZNA	rzecz. m rzeczowy, lp DMs. sześciopaku, lm M. sześciopaki
PRZYKŁADY UŻYCIA	<i>Mam 16 lat, około 185 cm i ważę około 70 kg. W związku z przyszłymi wakacjami chciałbym zrobić sześciopak i poprawić wygląd</i> (www.sfd.pl). <i>Sześciopak uwidacznia się wtedy, gdy mamy niski procent tkanki tłuszczowej i wysoką gęstość mięśni. Aby to osiągnąć, potrzebujesz jeść inaczej niż dotychczas</i> (www.sztukazywienia.com). <i>Simon Goldhill, profesor greki, literatury i kultury w King's College w Cambridge twierdzi, że kształtne mięśnie brzucha wpisywały się w wizerunek idealnego mężczyzny w starożytnej Grecji. – Taki mężczyzna musiał posiadać kształtne mięśnie z obowiązkowym sześciopakiem na brzuchu – twierdzi prof. Goldhill</i> (www.facet.onet.pl). <i>Siłownia to za mało, aby zrobić sześciopak – musisz nad nim popracować również w kuchni. To, co wkładasz do ust podczas obiadu, jest znacznie ważniejsze od tego, jaki ciężar zakładasz na sztangę podczas treningu</i> (www.menshealth.pl). <i>Justin Bieber zamieścił na Instagramie zdjęcie, na którym widać jego nagi tors. Biebs już kilkukrotnie pokazywał swoją klatę, wiemy, że nie znajdziemy tam ani grama tłuszczu. Chłopak ciągle się rusza, nic dziwnego, że może pochwalić się sześciopakiem</i> (www.kotek.pl).
DODATKOWE INFORMACJE	<ang. <i>six-pack</i>>
WIZUALIZACJE	Zobacz w grafice Google
ODSYŁACZE	aqua aerobik, bigoreksja, być fit, crossfit, pilates, spinning, tabata
LICENCJA	Hasło udostępnione na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 3.0 Polska
DATA	Rejestracja hasła: 06.09.2014, 20.17, ostatnia aktualizacja hasła: 12.10.2015, 19.42
AUTOR	Paweł Ciach

