

HASŁO

pakowanie

DEFINICJA

Pakowanie to potoczne słowo nazywające ćwiczenie na siłowni, szczególnie takie, które powoduje szybki i efektywny przyrost masy mięśniowej (zwłaszcza trenuje podnoszenie ciężarów).

PRZYKŁADY
UŻYCIA

Ja od pewnego czasu trochę "pakuję" w zaciszu domowych. Moje "**pakowanie**" to zwyczajne robienie pompek, brzuszków i ciskanie hantli. Nie robię tego dla wielkich mięśni, ale dla lepszego samopoczucia, dbania o swój wygląd i ogólnie dla zdrowia. Nie ma to jak dobrze się zmęczyć np. po świątecznym obżarstwie. Po kilku miesiącach codziennych ćwiczeń widzę już wyraźne efekty. Nie wysilam się zbyttnio, a robię to dla rozrywki i zabawy, a dzięki zabawie są też efekty. ([Źródło](#)).

Niewskazane dla serca są natomiast wysiłki statyczne i izometryczne, takie jak podnoszenie ciężarów, potoczne "**pakowanie**" na siłowni. Taki trening nie wpływa na poprawę wydolności organizmu i poprawę kondycji fizycznej, a powoduje jedynie zwiększenie masy mięśniowej i w niektórych przypadkach może prowadzić do przerostu mięśnia sercowego, nadciśnienia tętniczego czy też nasilenia epizodów arytmii. ([Źródło](#)).

WIZUALIZACJE

Zobacz w grafice Google

ODSYŁACZE

por. [pakować](#), [paker](#), [pakernia](#)

DATA

Rejestracja hasła: 15.12.2020, 04.21, ostatnia aktualizacja hasła: 15.12.2020, 04.27

AUTOR

Agata Hącia

REDAKTOR

Agata Hącia