

HASŁO	rzeźba
DEFINICJA	Potocznie rzeźbą nazywa się intensywne ćwiczenia służące wyrazistemu zarysowaniu mięśni, a także ich efekt.
PRZYKŁADY UŻYCIA	Trening na rzeźbę (inaczej trening na redukcję) ma na celu zredukować tłuszcz powstały w trakcie budowy masy mięśniowej i uwydatnić muskulaturę. Bazuje na wysokiej intensywności ćwiczeń, co pomaga dotlenić i zwiększyć ukrwienie mięśni. Dzięki temu stają się one twardsze oraz zyskują wyostrzony zarys. (Źródło). Przed treningiem i po nim musisz o tym pamiętać! Plan treningowy na rzeźbę budzi wiele kontrowersji nie tylko pod względem dobrania odpowiedniej intensywności i objętości treningowej. Problemem często jest również czas rozpoczęcia treningu na rzeźbę. Wiele osób po prostu nie wie, kiedy należy zacząć trening siłowy, aby w pełni wyeksponować sylwetkę. (Źródło). Trening na rzeźbę. Dziesięć sposobów na uzyskanie fenomenalnej rzeźby... (Źródło).
WIZUALIZACJE	Zobacz w grafice Google
ODSYŁACZE	por. rzeźbić , rzeźbienie
DATA	Rejestracja hasła: 15.12.2020, 04.36, ostatnia aktualizacja hasła: 15.12.2020, 05.01
AUTOR	Agata Hącia
REDAKTOR	Agata Hącia