

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