

HASŁO	ABS
WYMOWA	abees
DEFINICJA	1. pot. «wyraźnie ukształtowane mięśnie brzucha; sześciopak, six-pack, kaloryfer» 2. pot. «zestaw ćwiczeń na mięśnie brzucha, trening mięśni brzucha»
INFORMACJA GRAMATYCZNA	rzecz. m rzeczowy, lp D. ABS-u, Ms. ABS-ie, lm M. ABS-y
PRZYKŁADY UŻYCIA	w zn. 1.: Co ćwiczyć żeby mieć ładny ABS? Ćwiczenia to nie wszystko. Podstawą jest dieta i ona stanowi ponad 70% sukcesu (forum.interia.pl). Badania prowadzone przez 13 lat w Kanadzie na 8000 mężczyzn wykazały, że grupa facetów ze słabym brzuchem miała dwa razy wyższy odsetek zgonów, niż ci z silnym ABS-em (menshealth.pl). To właśnie wspinałym ABS-em łatwiej zaimponować dziewczynom niż wydatnym bicipsem (trenerok.pl). w zn. 2.: ABS to jest superćwiczenie, ale jeśli będziesz tylko ABS ćwiczył, to w końcu urosną Ci mięśnie brzucha, które będą sterczały, a klatę będziesz miał zapadniętą. Daj sobie spokój z ABS-em, zacznij lepiej biegać, to dobrze wpływa na mięśnie brzucha (commed.polki.pl). 95% osób trenujących ABS już po dwóch tygodniach systematycznych ćwiczeń zauważa ich efekty (lula.pl).
DODATKOWE INFORMACJE	<w zn. 1.: ang. ABS skr. od <i>abdominals</i> ‘mięśnie brzucha’; w zn. 2.: ang. ABS skr. od <i>Abdominal Body System</i> ‘grupa mięśni brzucha’>
WIZUALIZACJE	Zobacz w grafice Google
ODSYŁACZE	aqua aerobik, bigoreksja, być fit, crossfit, pilates, spinning, tabata
DATA	Rejestracja hasła: 09.07.2015, 22.15, ostatnia aktualizacja hasła: 12.10.2015, 19.40

AUTOR

Paweł Ciach

REDAKTOR

Maciej Czeszewski