

HASŁO	dywanówka
DEFINICJA	«film instruktażowy, w którym trener pokazuje sekwencję ćwiczeń przeznaczonych do wykonywania w domu (najczęściej na dywanie przed telewizorem), niewymagających specjalistycznych przyrządów»
INFORMACJA GRAMATYCZNA	<i>rzecz. ż, lp D. dywanówki, Ms. dywanówce, lm M. dywanówki</i>
PRZYKŁADY UŻYCIA	<i>Dajcie znać, co dokładnie Was interesuje (siłówka, dywanówki, nie wiem, co jeszcze), a ja postaram się wygrzebać moje pokłady kreatywności i coś dla Was znaleźć</i> (www.fitbloggerka.pl). <i>Czy jest możliwe chudnięcie, gdy nie będę biegać albo jeździć na rowerze? Czy schudnę, ćwicząc np. tylko dywanówki?</i> (vitalia.pl). <i>Aerobik, dywanówki z podskokami, skakanka, bieganie to bardzo przydatne narzędzia w procesie gubienia tkanki tłuszczowej, ale za dużo aerobów = katabolizm mięśni = mniejsze zasoby suchej masy mięśniowej = niższy metabolizm = gromadzenie tkanki tłuszczowej</i> (fitness-all-day.blogspot.com). <i>Jeszcze inni sugerują, że dywanówka (skalpel Chodakowskiej na przykład) dwa razy w tygodniu to maksimum</i> (www.codzienniefit.pl). <i>Znajomi, którzy ćwiczą tak długo np. na siłowni, wspomagają się specjalnymi suplementami podczas ćwiczeń, by uzupełnić składniki odżywcze – a tutaj dywanówka, w założeniu dla laików, która trwa dwie godziny?</i> (wizaz.pl).
WIZUALIZACJE	Zobacz w grafice Google
ODSYŁACZE	a6w, acroyoga, aeroboks, athleisure, aqua aerobik, być fit, stretching, sześciopak
LICENCJA	Hasło udostępnione na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 3.0 Polska
DATA	Rejestracja hasła: 16.07.2016, 23.19, ostatnia

aktualizacja hasła: 02.11.2017, 04.23

AUTOR

Agnieszka Kostrowiecka

REDAKTOR

Jan Burzyński