

HASŁO	pilates
DEFINICJA	«rodzaj treningu fizycznego łączącego elementy jogi i ćwiczenia rozciągające»
INFORMACJA GRAMATYCZNA	<i>rzecz. m, ndm</i>
PRZYKŁADY UŻYCIA	<i>Dzięki pilates poprawia się wygląd ciała i wzmacniają się mięśnie głębokie, co wpływa dodatnio na postawę oraz gibkość ruchów</i> (www.facebook.com). <i>Wszystkie panie, które nie próbowały jeszcze swoich sił na zajęciach pilates, zapraszamy w każdy poniedziałek o godzinie 19.30</i> (klubforma.pl). <i>Od jakiegoś czasu ćwiczę pilates, zdecydowałam się na to, bo wielogodzinne przesiadywanie w pracy przed komputerem spowodowało, że zaczęły mnie boleć plecy</i> (www.netkobiety.pl). <i>Minimum sześć godzin w tygodniu pływam i regularnie chodzę na pilates</i> (info.plotek.pl). <i>Trener czuwa nad postępami i bezpieczeństwem, tak by ćwiczący mógł bez obaw czerpać maksymalne korzyści z pilates</i> (mmpilatesstudio.wordpress.com).
DODATKOWE INFORMACJE	<niem., od nazwiska Josepha Hubertusa Pilatesa, twórcy tego rodzaju treningu>
WIZUALIZACJE	Zobacz w grafice Google
ODSYŁACZE	aqua aerobik, bouldering, być fit, crossfit, masować, slackline, spinning, sześciopak, tabata, zumba
DATA	Rejestracja hasła: 03.03.2015, 10.22, ostatnia aktualizacja hasła: 12.10.2015, 20.09
AUTOR	Jan Burzyński
REDAKTOR	Maciej Czeszewski