

HASŁO	stretching
WYMOWA	streczing
DEFINICJA	«ćwiczenia rozciągające mięśnie»
INFORMACJA GRAMATYCZNA	<i>rzecz. m rzeczowy, lp DMs. stretchingu, blm</i>
PRZYKŁADY UŻYCIA	<i>Regularny stretching pozwoli na długo zachować młodość ciała</i> (wformie24.poradnikzdrowie.pl). <i>Stretching jest nieodłącznym elementem każdego treningu – tanecznego, siłowego, wytrzymałościowego czy nastawionego na redukcję tkanki tłuszczowej</i> (natemat.pl). <i>Jeśli zignorujesz stretching, to po prostu nie osiągniesz dobrych wyników, łatwiej będziesz mógł doznać kontuzji lub nawet się zranić</i> (www.bodyworks.pl). <i>Na zajęciach wykonuje się serie ćwiczeń (mięśni ud, pośladków czy brzucha), które połączone są ze stretchingiem</i> (www.rockstep.pl). <i>Tuż po stretchingu rozluźnione mięśnie nie zapewniają odpowiedniej stabilizacji, co grozi kontuzją w trakcie wysiłku</i> (lifestylecoach.pl).
DODATKOWE INFORMACJE	<ang.‘rozciąganie’>
WIZUALIZACJE	Zobacz w grafice Google
ODSYŁACZE	bigoreksja, bouldering, być fit, crossfit, dywanówka, masować, spinning, stretching, sześciopak, tabata, zumba
DATA	Rejestracja hasła: 20.05.2015, 10.20, ostatnia aktualizacja hasła: 16.07.2016, 00.09
AUTOR	Jan Burzyński
REDAKTOR	Maciej Czeszewski