

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HASŁO            | kalistenika                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| DEFINICJA        | «trening siłowy polegający na wykorzystaniu własnej masy ciała, bez dodatkowych przyrządów»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PRZYKŁADY UŻYCIA | <p><i><b>Kalistenika</b> jest modna. Na Facebooku przewijają się filmiki z chłopakami robiącymi wykłady na drążku. Panowie są estetycznie przypakowani, wyrzeźbieni i gibcy, do tego można ćwiczyć w domu / na dworze zupełnie za darmo</i> (fitnessfactoids.wordpress.com).</p> <p><i>Relatywnie niewielki ciężar naszego ciała jest tym, co limituje progres w budowaniu masy mięśniowej w <b>kalistenice</b></i> (damianparol.com).</p> |
| WIZUALIZACJE     | Zobacz w grafice Google                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| DATA             | Rejestracja hasła: 01.07.2017, 10.09, ostatnia aktualizacja hasła: 18.12.2017, 19.02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| AUTOR            | Kamil Wereszczyński                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| REDAKTOR         | Maciej Czeszewski                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |