

HASŁO	rzeźba
DEFINICJA	Potocznie <b>rzeźbą</b> nazywa się intensywne ćwiczenia służące wyrazistemu zarysowaniu mięśni, a także ich efekt.
PRZYKŁADY UŻYCIA	<p>Trening na <b>rzeźbę</b> (inaczej trening na redukcję) ma na celu zredukować tłuszcz powstały w trakcie budowy masy mięśniowej i uwydatnić muskulaturę. Bazuje na wysokiej intensywności ćwiczeń, co pomaga dotlenić i zwiększyć ukrwienie mięśni. Dzięki temu stają się one twardsze oraz zyskują wyostrzony zarys. (<a href="#">Źródło</a>).</p> <p>Przed treningiem i po nim musisz o tym pamiętać! Plan treningowy na <b>rzeźbę</b> budzi wiele kontrowersji nie tylko pod względem dobrania odpowiedniej intensywności i objętości treningowej. Problemem często jest również czas rozpoczęcia treningu na rzeźbę. Wiele osób po prostu nie wie, kiedy należy zacząć trening siłowy, aby w pełni wyeksponować sylwetkę. (<a href="#">Źródło</a>).</p> <p>Trening na <b>rzeźbę</b>. Dziesięć sposobów na uzyskanie fenomenalnej <b>rzeźby</b>... (<a href="#">Źródło</a>).</p>
WIZUALIZACJE	Zobacz w grafice Google
ODSYŁACZE	por. <a href="#">rzeźbić</a> , <a href="#">rzeźbienie</a>
DATA	Rejestracja hasła: 15.12.2020, 04.36, ostatnia aktualizacja hasła: 15.12.2020, 05.01
AUTOR	Agata Hącia
REDAKTOR	Agata Hącia