

Воловик Наталія

ФІТНЕС: ПРЕС



УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Воловик Наталія

ФІТНЕС: ПРЕС

Київ 2023

УДК 796.035 (072.8)

В 68

Рецензенти: *Омельчук О.В.* – доцент, кандидат педагогічних наук,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Багінська О.В. – професор, доктор педагогічних наук,
НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Рекомендовано Вченою радою Українського державного
університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 27 квітня 2023 р.)

Воловик Наталія

Фітнес: прес: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. –
Електронне видання. – Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова,
2023. 33 с.

У навчально-методичному посібнику представлено структуру та функції м'язів черевного преса, розглянуто значення міцного преса для здоров'я та повсякденного життя, запропоновано методичні рекомендації щодо побудову програми фізичних вправ для тренування преса, а також представлено фізичні вправи для зміцнення преса та методика їх виконання.

Навчально-методичний посібник призначений для студентів закладів вищої освіти, а також для всіх, хто небайдужий до власного здоров'я.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАННЯ ПРЕСА	5
1.1. Структура і функція абдомінальних м'язів	5
1.2. Позитивні впливи тренування преса	9
1.3. Створення програми тренування преса	11
1.3.1. Методичні рекомендації щодо вибору вправ	13
<i>Контрольні завдання</i>	15
<i>Рекомендована література</i>	15
Розділ 2. ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ПРЕСА	16
2.1. Вправи на згинання хребта	16
2.2. Вправи на обертання (ротацію)	21
2.3. Вправи на екстензію	23
2.4. Вправи на стабільність	26
<i>Контрольні завдання</i>	30
<i>Рекомендована література</i>	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	31

ВСТУП

Особливе місце в цілісному процесі формування майбутнього фахівця належить збереженню та зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти, створенню умов для введення здорового способу життя. Величезна кількість наукових досліджень підтверджують важливість регулярної фізичної активності для поліпшення стану здоров'я людини та зниженню ризику виникнення неінфекційних захворювань. Фізична активність є головним прикладом того, як вибір способу життя впливає на фізичне та психічне здоров'я та благополуччя.

Враховуючи, що останні глобальні оцінки рівня фізичної активності показують, що кожен четвертий дорослий і більше трьох чвертей підлітків не відповідають рекомендаціям Всесвітньої організації охорони здоров'я з фізичної активності, ці дані також показують відсутність поліпшення за остання два десятиліття рівня фізичної активності, тому існує нагальна потреба збільшити пріоритетність та інвестиції спрямовані на сприяння фізичної активності. Регулярна фізична активність є відомим захисним фактором для профілактики та керування неінфекційними захворюваннями, такими як: серцево-судинні, цукровий діабет 2 типу, рак грудей та товстої кишки.

М'язи живота відіграють вирішальну роль у формуванні правильної постави, підтримці правильного положення хребта, рівноваги, стабільності та дихальних функціях. Вони не тільки допомагають людині згинатися, розгинатися та обертатися, вони підтримують найважливішу частину тіла – хребет.

Розділ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАННЯ ПРЕСА

1.1. Структура і функція абдомінальних м'язів

Ваш прес є однією з найважливіших груп м'язів у тілі, і не тільки через те, як вони виглядають. Багато з нас мають на меті отримати плоский живіт, і хоча це гарна мета, міцний прес ще важливіший.

Якщо ви подивитесь за межі «шести кубиків», ви побачите групу м'язів, які мають дуже важливе значення. Вони не тільки допомагають вам згинатися, розгинатися та обертатися, вони підтримують найважливішу частину вашого тіла – хребет. Майже всі ваші рухи походять від середини вашого тіла – «ядра», тому чим ви сильніші, тим легше все стає і тим більше ви захищені від ризику виникнення травм.

Слово «прес» використовується для сукупного опису чотирьох основних м'язів тулуба. Знання того, що робить кожен з них, і вправи націлені на ці м'язи, допоможуть вам створити ефективний комплекс фізичних вправ для тренування преса.

Якщо ви регулярно займаєтесь фітнесом, можливо, ви шукаєте найкращу програму для розвитку плоских, підтягнутих м'язів живота. Щороку з'являються десятки нових вправ, фітнес-класів, продуктів, гаджетів або програм, які претендують на те, що вони сформуєть та будуть зміцнювати м'язи живота. Хоча деякі з них можуть запропонувати новий підхід до роботи з пресом, багато вправ виявляються неефективними. А деякі тренажери для абдомінальних м'язів можуть навіть збільшити ризик виникнення травм.

Щоб не стати жертвою недоведених, оманливих або небезпечних заяв про вправи для преса, важливо розуміти функцію м'язів живота. Це включає в себе знання того, де знаходиться кожен з м'язів, що вони роблять і як їх можна тренувати з найменшим ризиком виникнення травми.

Прямий м'яз живота.

Найбільш відомим і найбільш видимим абдомінальним м'язом є прямий м'яз живота. Це довгий плоский м'яз, який тягнеться вертикально між лобком і п'ятим, шостим і сьомим ребрами. Прямий м'яз живота з'єднується з



Рисунок 1.1. Прямий м'яз живота

мечоподібним відростком, кістковим орієнтиром у нижній частині грудини. Біла лінія розділяє прямий м'яз живота посередині. Ще три горизонтальні сухожилкові переділки надають м'язам їхнього знайомого вигляду «шість кубиків» у дуже підготовлених спортсменів. Якщо ви не бачите свої «шість кубиків», ви не самотні. Більшість з нас не

бачить прямий м'яз живота, тому що, на жаль, багато хто з нас схильний накопичувати зайвий жир.

Прямий м'яз живота виконує такі рухи:

Згинання хребта – прямий м'яз живота допомагає згинати хребетний стовп, звужуючи простір між тазом і ребрами.

Латеральне (бокове) згинання хребта – він також активний під час бокових згинань і допомагає стабілізувати тулуб під час рухів що залучають кінцівки та голову.

Існують дуже багато вправ для зміцнення прямого м'яза живота. Мабуть, одна з найкращих вправ для його розвитку – це гарна постава.

Зовнішній косий м'яз живота.

Наступна група м'язів, з яких складається черевний прес, – це зовнішній



Рисунок 1.2. Зовнішній косий м'яз живота

косий м'яз живота. Ця пара м'язів розташована по обидва боки від прямих м'язів живота. М'язові волокна зовнішніх косих м'язів йдуть по діагоналі вниз і всередину від нижніх ребер до таза. Зовнішній косий м'яз

живота починається від п'ятого-дванадцятого ребра і входять у гребінь клубової кістки, пахвинну зв'язку і білу лінію прямого м'яза живота.

Зовнішній косий м'яз живота дозволяє виконувати такі рухи:

згинати хребет

обертати хребет (ротація)

згинати хребет вправо та вліво (латеральне згинання).

Внутрішній косий м'яз живота.

Внутрішній косий м'яз живота – це пара глибоких м'язів, які розташовані нижче зовнішніх косий м'язів живота. Внутрішній і зовнішній

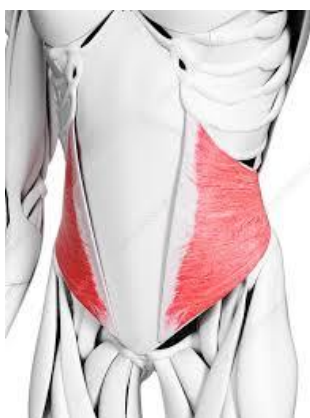


Рисунок 2.3. Внутрішній косий м'яз живота

косий м'яз живота знаходяться під прямим кутом один до одного. Внутрішній косий м'яз живота прикріплюється від трьох нижніх ребер до білої лінії і від пахвинною зв'язкою до гребеня клубової кістки, а потім до нижньої частини спини. Нижні м'язові волокна внутрішнього косоного м'язу йдуть майже горизонтально.

Разом із зовнішнім косим м'язом внутрішній косий м'яз бере участь у *згинанні хребта, бокових згинаннях, обертанні тулуба та стисканні живота.*

Через унікальне розташування (під прямим кутом один до одного), внутрішній і зовнішній косий м'яз живота називаються «ротаторами протилежного боку». Обидва згинаються в один бік, але зовнішній косий м'яз зліва повертає тулуб/хребет вправо, тоді як внутрішній косий м'яз зліва повертає тулуб/хребет вліво.

Поперечний м'яз живота.

Найглибший шар абдомінальних м'язів називається поперечний м'яз живота. Це внутрішній м'яз, що утворює найглибший шар черевної стінки. Він бере участь у стисканні живота, а не в рухах тулуба. Це м'яз, який ви скорочуєте, коли готуетесь до удару в живіт. Він огинає тулуб спереду назад і від ребер до таза. Його м'язові волокна проходять горизонтально, подібно

корсету або поясу. Цей м'яз не рухає хребет або таз, але допомагає під час дихання. Зокрема, поперечний м'яз живота допомагає полегшити примусове



Рисунок 1.4. Поперечний м'яз живота

видихання повітря з легень, а також стабілізує хребет та підтримує черевну стінку. Він допомагає вирівняти живіт, задіяний під час сечовипускання, дефекації та пологах, а також допомагає підтримувати хребет у деяких фізичних вправах. Щоб задіяти поперечний м'яз живота, зосередьтеся на видиху і в кінці самого видиху скоротіть м'язи тазового

дна та поперечний м'яз живота, а також коли робите вдих, намагайтеся розширити спину та бічні частини талії і не тисніть на передню частину преса.

Згиначі стегна.

Згиначі стегна – це група м'язів, які під час згинального руху об'єднують ноги і тулуб. Технічно ці м'язи не відносяться до абдомінальних, але вони полегшують рухи під час виконання деяких вправ на прес. М'язи, які утворюють головні згиначі стегна:



Рисунок 2.5. Згиначі стегна

великий поперековий м'яз;

клубовий м'яз;

прямий м'яз стегна;

малий поперековий м'яз;

У деяких вправах для преса згиначі стегна задіяні більше, ніж абдомінальні м'язи. Одним з прикладів є піднімання тулуба з положення лежачи

в положення сидячи. Цей рух у першу чергу включає роботу згиначів стегна і може викликати прогинання в попереку. Це може збільшити ризик болю в спині (попереку), особливо якщо у вас слабкі м'язи живота. Тому непідготовленим не рекомендується виконувати цю вправу.

Іншим прикладом вправи на прес, яка більше залучає в роботу згиначі стегна, є будь-які вправи на підйом ніг, виконані в положенні лежачи

(обличчям угору). Знову ж таки, цей рух включає в роботу згиначі стегна набагато більше, ніж м'язи живота, і такі вправи не слід виконувати, поки у вас не будуть добре треновані абдомінальні м'язи.

Згиначі стегна – це сильні, потужні м'язи, які можуть бути набагато більше задіяні, ніж черевні м'язи в деяких вправах на прес. Щоб ізолювати абдомінальні м'язи, мінімізуйте залучення згиначів стегна і максимізуйте напруження м'язів живота.

1.2. Позитивні впливи тренування преса

М'язи живота відіграють вирішальну роль у формуванні правильної постави, підтримці правильного положення хребта, рівноваги, стабільності та дихальних функціях.

Зменшення болю в попереку. Біль у попереку – це проблема, яка вражає багатьох людей у різний період їхнього життя. Ваш прес відіграє важливу роль у підтримці спини та впливає на нахил таза – тобто чим сильніше ваш прес, тим сильніша підтримка. Слабкі м'язи живота призводять до посилення болю в попереку. М'язи нижньої частини спини, які не тренуються, стають ригідними у суглобах і можуть призвести до хронічного болю в попереку. Вправи для преса спрямовані на ці м'язи спини і хребта, роблячи їх більш гнучкими і менш жорсткими, таким чином зменшуючи біль у попереку. Ці тренування також покращують поставу під час ходьби, стояння або сидіння, таким чином зменшуючи появу болю в спині, пов'язаного з поганою поставою.

Поліпшення постави. Як уже згадувалося, тренування спрямовані на зміцнення м'язів живота є важливими для правильної постави. Слабкі абдомінальні м'язи призводять до сутулості та поганої постави, створюючи додаткове напруження та навантаження не ваше тіло. Тренування преса зміцнюють м'язи навколо хребта і поліпшують поставу, оскільки маса тіла розподіляється рівномірно. Сильні м'язи живота можуть принести користь вашому тілу, допомагаючи підтримувати гарну поставу. Гарна постава

поліпшує ваш силует і створює впевненість. Що більш важливо, це зменшує зношуваність хребта і дозволяє вам глибоко дихати. Таким чином, правильна постава сприяє здоров'ю хребта. Гарна постава також допомагає вам отримати повну користь від зусиль, які ви вкладаєте в фітнес-тренування. Зміцнення м'язів живота також покращують гармонію між м'язами тіла, що відіграє важливу роль у балансі, поставі та стабільності.

Поліпшення функції рівноваги та стабільності (стійкості). Добре розвинені абдомінальні м'язи стабілізують ваше тіло, дозволяючи рухатись у будь-якому напрямку, навіть на нерівній поверхні, або стояти на одному місці, не втрачаючи рівноваги. Таким чином, зміцнення м'язів живота може знизити ризик падіння. Стійкість особливо важлива для людей, які займаються спортом, а також для людей похилого віку, яким загрожує постійні падіння та підсковзування.

Поліпшення виконання повсякденних дій. Нахилитися, щоб взутися або підняти сумку, повернутись, щоб озирнутися, сидіти в кріслі чи просто стояти на місці – це лише деякі з багатьох повсякденних дій, які залежать від ваших м'язів живота і які ви можете не помітити, допоки не стає важко або болісно їх виконувати. Тобто, міцні абдомінальні м'язи сприяють кращому виконанню щоденних дій.

Поліпшення виконання завдань на робочому місці. Робота, яка включає підняття, обертання, стояння – всі ці рухи чи дії залучають абдомінальні м'язи. Але менш очевидні завдання – годинами сидіти за столом – також залучає м'язи живота. Добре розвинуті та треновані м'язи живота допомагають виконувати завдання на роботі.

Поліпшення виконання домашньої роботи, ремонтних робіт тощо. Згинання, підйом, обертання, удари молотком тощо – навіть прибирання з пирососом, витирання пилу тощо – це дії, які залучають м'язи живота, тому тренування преса позитивно впливає на роботу по дому.

Поліпшення здатності переносити вагу. Вправи для преса надають сили втримувати вагу. Людина, яка зміцнює абдомінальні м'язи, краще

підіймає більш важку вагу, не завдаючи шкоди хребту. Це тому, що тренування преса зміцнюють тулуб і допомагають забезпечити стабільну основу для підйому.

Позитивний вплив на спортивну діяльність. Багато видів спорту або напруженої активності вимагають належного розвитку рівноваги, стабільності та сили ядра. Тренування преса спрямовані на зміцнення цих м'язів і, таким чином, забезпечують вам силу ядра під час виконання різноманітних вправ. Ці тренування дозволяють спортсменам передавати більше енергії від центра тіла (ядра) до кінцівок, таким чином підвищуючи свою продуктивність і результати, на відміну від спортсменів, які мають слабкі м'язи живота.

1.3. Створення програми тренування преса

Тепер, коли у вас є базове розуміння того, що таке м'язи живота, як вони працюють та яке їхнє значення для здоров'я та повсякденного життя, ви можете створити програму тренування, яка дійсно спрямована на ці м'язи.

Чи можна отримати плоский живіт? Це, мабуть, найбільше питання, яке виникає у багатьох людей, коли справа доходить до втрати жиру. Багато хто, напевно, робив величезну кількість вправ для преса, щоб отримати плоский живіт, але побачив дуже мало успіху. Важко повірити, що одна частина тіла може викликати стільки незадоволення в багатьох людей, але це так – просто тому, що ми не можемо контролювати, як наше тіло реагує на фізичні вправи та дієту. Ми не можемо контролювати, де накопичується жир або як швидко ми його втрачаємо, особливо це стосується зони талії. Факторів, які визначають зовнішній вигляд нашого тіла, занадто багато, щоб їх відстежити. Вік, генетика, стать, гормони, тип статури, спосіб життя, звички в харчуванні, управління стресом, звички сну – все це визначає як виглядає наше тіло, а отже, і живіт. Жінки, як правило накопичують жир навколо нижньої частини живота, а чоловіки, як правило накопичують жир у середній частини живота.

Розуміння цього допомагає створити ефективну програму, яка ґрунтується на реалістичних цілях.

Мабуть, найважливіші рекомендації щодо тренування преса такі: не намагайтеся отримати плоский прес, виконуючи вправи для абдомінальних м'язів. Для багатьох людей фізіологічно неможливо досягти плоского живота. Щоб отримати такі бажані «шість кубиків, вам, можливо, доведеться знизити відсоток жиру в організмі до рівня, який важко підтримувати або який є нездоровим.

Так, вправи для м'язів живота важливі для міцного преса, але ідея точкового зменшення жиру з зони талії є міфом. На жаль, точкове зменшення жиру не працює для преса або будь-якої іншої частини тіла. Помилка щодо точкового зменшення жиру припускає, що якщо у вас є жир на животі, то тренування м'язів преса призведе до зникнення цього жиру. Хоча тренування м'язів можуть збільшити витривалість або силу, вони не спалюють жир у цій зоні. Причина цього полягає в тому, що тіло бере енергію з усього тіла під час виконання фізичних вправ, а не лише з тієї частини, над якою ви працюєте. Єдиний спосіб спалити жир на животі – це зменшити загальний вміст жиру в організмі шляхом створення дефіциту калорій. Найздоровіший спосіб зробити це – за допомогою регулярних фізичних вправ – аеробних, силових і стретчинг-вправ та здорової збалансованої низькокалорійної дієти. Проте, майте на увазі, що все це не гарантує, що ви втратите жир саме на животі, в зоні талії. Це залежить від вашої генетики, віку та гормонів, серед інших факторів, які не завжди знаходяться під вашим контролем.

Не думайте про м'язи живота як про спосіб гарно виглядати – їхня мета – підтримувати ваш хребет і допомагати вам мати правильну поставу.

Тренуйте свій прес приблизно два-три рази на тиждень. Багато людей думають, що потрібно тренувати м'язи живота щодня, але ви повинні ставитися до них як до будь-якої іншої групи м'язів, працюючи з ними два-три рази на тиждень, з принаймні одним днем відпочинку між ними.

Справжній ключ до міцного преса – це якість фізичних вправ, а не їх кількість. І не забувайте, що повторення однієї і тієї ж вправи не завжди є найкращим способом досягти прогресу. Ваше тіло звикає до вправ і, отже, стає

ефективнішим у них. Вибирайте різноманітні вправи. З наведених раніше груп м'язів ви можете побачити, що потрібні різні вправи, щоб задіяти різні м'язи черевного преса. Переконайтеся, що в комплексі вправ для зміцнення преса є рухи, які спрямовані на кожну зону щоразу, коли ви опрацьовуєте прес. Виконуйте різноманітні вправи, щоб задіяти прямий, косі та поперечний м'язи живота.

Включайте рухи для зміцнення преса в свої силові та аеробні тренування. Пам'ятайте, що ваш прес працює постійно, і, вибираючи певні види вправ, вони можуть бути задіяні ще більше.

Найголовніше, що для роботи з пресом не потрібно ніякого спеціального обладнання. Ви можете виконувати різноманітні вправи на прес з масою власного тіла або з фітболом, що частіше набагато дешевше, ніж тренажери з рекламних роликів. Найкраще зосередитися на роботі всього тіла, а не намагатися розбити його на частини. Наші тіла функціонують як єдине ціле, як під час тренування, так і під час втрати або збільшення жиру та м'язів. Працюйте над речами, які ви можете контролювати, як-от дієта, фізична активність, навички стрес-менеджменту та контроль сну. Намагайтеся працювати над цими речами достатньо регулярно, щоб створити дефіцит калорій, необхідний для втрати жиру. Коли ви це зробите, ви побачите, як ваше тіло реагує, і зможете зробити власні висновки про свій прес. Можливо, не існує чарівної пігулки, але є кілька перевірених часом способів отримати міцний прес. Для цього потрібні послідовність, систематичність, здорове харчування та ефективні силові вправи разом із достатнім відпочинком.

1.3.1. Методичні рекомендації щодо вибору вправ

1. Для створення ефективного комплексу фізичних вправ для тренування преса виберіть загалом від 5 до 10 вправ по 1-3 вправи з кожного з наступних *чотирьох елементів*:

1. Згинання хребта.

Приклади фізичних вправ на згинання хребта:

Базове скручування

Зворотне скручування

Скручування на фітболі

Скручування з прямими руками

Вертикальне скручування

2. Обертання (ротація).

Приклади фізичних вправ на обертання:

Велосипед (кріс-крос)

Твіст сидячи з медболом

3. Екстензія.

Приклади фізичних вправ на екстензію:

Екстензія спини

Супермен

Собака-птаха

4. Стабільність (стійкість).

Приклади фізичних вправ на стабільність:

Планка

Бокова планка

Сідничний міст

2. Виконайте 10 повторів кожної вправи, а потім переходьте до наступної.

3. Змінюйте свій режим вправ кожні два-три тижні.

4. Виконуйте вправи для зміцнення преса 2-3 рази на тиждень.

5. З кожними скороченням напружте живіт.

6. Рухайтеся повільно та контрольовано.

7. Для безпеки завжди тримайте поперек у нейтральному положенні.

8. Округляйте спину під час підйому.

9. Тримайте голову та шию рівно.

Контрольні завдання

1. Порівняйте структуру та функції м'язів живота.
2. Узагальніть які позитивні впливи зміцнення абдомінальних м'язів.
3. Поясніть як необхідно створювати програму тренування преса.
4. Які чотири елементи мають бути в програмі тренування преса.

Рекомендовані інформаційні джерела

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 296 с.

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес для студентів: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.

World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: World Health Organization, 2020.

U.S. Department of Health and Human Services Physical activity guidelines for Americans. 2nd edition Washington, DC: U.S: Department of Health and Human Services, 2018.

Розділ 2.

ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ПРЕСА

2.1. Вправи на згинання хребта.

Базове скручування.

Рівень складності: початковий.

Вихідне положення: лежачи на спині на килимку із зігнутими ногами, стопи на підлозі і п'ятами на відстані 30-45 см від сидниць.

Виконання вправи: покладіть руки за голову, стисніть лопатки разом і відведіть лікті назад, не прогинаючи попереку. Це положення лікоть слід зберігати протягом всієї вправи. Вирівняйте голову на одній лінії з хребтом, але дозвольте їй злегка згинатися (переміщуючи підборіддя до грудей) під час висхідної фази вправи.



Рисунок 2.1. Базове скручування

Висхідна фаза (фаза підйому): видихніть, скоротіть м'язи живота та ядра, трохи нахиліть підборіддя до грудей, повільно згинаючи тулуб до стегон. Рух має бути зосереджений на підтягуванні грудної клітки до таза (шия залишається розслабленою, а підборіддя опущено до шиї). Ваші стопи, куприк і попереки повинні постійно контактувати з килимком. Продовжуйте згинатися, поки ваша верхня частина спини на відірветься від килимка. Затримайтеся в цьому положенні ненадовго.

Низхідна фаза (фаза опускання): обережно вдихніть і повільно розігніть (опустіть) тулуб назад до килимка контрольованим способом, утримуючи стопи куприк і попереки у контакті з килимком.

Для цієї вправи важлива правильна техніка виконання, щоб запобігти надмірному навантаженню на попереки. Люди зазвичай виконують цей рух занадто швидко і залучають згиначі стегна, щоб допомогти у висхідній фазі. Таке неправильне виконання вправи нахилиє таз вперед, збільшуючи

навантаження на попереk, і його слід уникати. Черевний прес з'єднує грудну клітку з тазом, тому рух має бути зосереджено на зближенні цих двох частин тіла, зберігаючи шию та плечі розслабленими.

Скручування на фітболі.

Рівень складності: початковий.

Вихідне положення: сядьте на фітбол, ноги на підлозі. Повільно нахиліться назад, просуваючись стопами вперед, поки плечі, спина і куприк не торкнуться фітбола. Стегна мають бути паралельні підлозі, ноги зігнуті під кутом 90 градусів та розставлені на ширині стегон, стопи спрямовані вперед, маса тіла рівномірно розподілена на обох ступнях.

Виконання вправи: покладіть руки за голову, стисніть лопатки разом і відведіть лікті назад, не прогинаючи попереку. Це положення лікоть слід



Рисунок 2.2. Скручування на фітболі

зберігати протягом всієї вправи. Голова на одній лінії з хребтом, але дозвольте їй злегка згинатися (переміщуючи підборіддя до грудей) під час висхідної фази вправи.

Висхідна фаза: під час видиху, стискаючи м'язи живота та ядра, трохи нахиліть підборіддя до грудей, повільно згинаючи тулуб до стегон. Оскільки абдомінальні м'язи прикріплюють грудну клітку до таза, ваші рухи повинні бути зосереджені на зближенні цих двох частин тіла (шия залишається

розслабленою, а підборіддя опущено до шиї, і зосередитися на підтягуванні нижньої частини грудної клітки до верхньої частини таза). Ваші стопи повинні залишатися міцно на підлозі, а куприк та попереk повинні постійно мати контакт з фітболом. Продовжуйте згинатися, поки ваша верхня частина спини на відірветься від фітбола. Затримайтеся в цьому положенні ненадовго, зберігаючи рівновагу.

Низхідна фаза: обережно зробіть вдих і повільно розігніть (опустіть) тулуб назад до фітбола контролювано, тримаючи стопи міцно на підлозі, а куприк та попереk на фітболі.

Скручування з прямими руками.

Рівень складності: *середній.*

Скручування з прямими руками – є ефективною вправою для зміцнення преса. Вона трансформує динаміку базового скручування, випрямленням рук. Це додає довший важіль до руху, додаючи інтенсивності та складності під час виконання вправи. Під час виконання скручування з прямими руками задіяні всі м'язи ядра, включаючи прямий м'яз живота, попереkний м'яз живота, розгиначі нижньої частини спини і навіть незначне використання косих м'язів живота. Ця вправа передбачає більший акцент на верхній частині живота, ніж базове скручування, і тому вважається більш ефективною.

Вихідне положення: лежачи на спині на килимку із зігнутими колінами, стопи на підлозі і п'ятами на відстані 30-45 см від сідниць.

Виконання вправи: руки підняти вверх, так щоб голова була між руками, одна долоня на іншій, стисніть лопатки разом, не прогинаючи попереку. Це положення рук слід зберігати протягом всієї вправи. Вирівняйте голову на одній лінії з хребтом, але дозвольте їй злегка згинатися (переміщуючи підборіддя до грудей) під час висхідної фази вправи.



Рисунок 2.3. *Скручування з прямими руками*

Висхідна фаза (фаза підйому): видихніть, скоротіть м'язи живота та ядра, трохи нахиліть підборіддя до грудей, повільно згинаючи тулуб до стегон. Рух має бути зосереджений на підтягуванні грудної клітки до таза (шия залишається розслабленою, а підборіддя опущено до шиї). Ваші стопи, куприк і попереk повинні постійно контактувати з килимком. Продовжуйте згинатися, поки ваша верхня

частина спини на відірветься від килимка. Затримайтеся в цьому положенні ненадовго.

Низхідна фаза (фаза опускання): обережно вдихніть і повільно розігніть (опустіть) тулуб назад до килимка контрольованим способом, утримуючи стопи куприк і поперек у контакті з килимком.

Вертикальне скручування.

Рівень складності: середній.

Вертикальне скручування – чудова вправа для преса. Вона схожа на базове скручування, за винятком того, що ноги перпендикулярні підлозі. Це положення ніг підвищує інтенсивність вправи, тому це хороший наступний крок після того, як ви освоїли базове скручування. Вертикальне скручування не тільки збільшує тренування прямого м'язу живота, ця вправа ефективна для залучення м'язів нижньої частини спини, поперечного м'язу живота і навіть зовнішнього та внутрішнього м'язів живота.

Вихідне положення: ляжте на спину на килимку або іншу поверхню, яка буде зручною.

Виконання вправи: покладіть руки за голову, стисніть лопатки разом і відведіть лікті назад, не прогинаючи поперек. Це положення лікоть слід зберігати протягом всієї вправи. Вирівняйте голову на одній лінії з хребтом, але дозвольте їй злегка згинатися (переміщуючи підборіддя до грудей) під час висхідної фази вправи. Підніміть ноги вгору, витягнувши їх перпендикулярно підлозі зі злегка зігнутими ногами в колінах. Тримайте нижню частину хребта

рівно на підлозі. Напружте прес, готуючись до підйому.

Висхідна фаза (фаза підйому): почніть з повільного скручування верхньої частини тіла, відриваючи лопатки від підлоги. Зробіть видих під час руху вгору. Тримайте ноги прямими і спрямованими вгору, не дозволяйте їм хитатися з боку в бік. Продовжуйте згинати тулуб вгору, використовуючи



Рисунок 2.4. Вертикальне скручування

Тримайте ноги прямими і спрямованими вгору, не дозволяйте їм хитатися з боку в бік. Продовжуйте згинати тулуб вгору, використовуючи

м'язи живота. Коли ваші лопатки відірвуться від підлоги, зробіть паузу і затримайтесь в цьому положенні ненадовго.

Низхідна фаза (фаза опускання): почніть опускати верхню частину тулуба, повільно розгинаючись. Зробіть вдих під час руху вниз. Не дозволяйте своїм ногам хитатися або падати на підлогу. Це має бути повільний та контрольований рух. Тримайте ноги у фіксованому положенні.

Для більш складного виконання цієї вправи замість того, щоб підтримувати голову руками, ви можете витягнути руки до пальців ніг під час скручування.

Зворотне скручування.

Рівень складності: середній.

Зворотне скручування є однією з топових вправ для преса. Ця вправа спрямована на підняття таза від підлоги, щоб підвищити ефективність нижньої частини живота. Під час вправи «Зворотне скручування» використовуються всі м'язи вашого ядра, включаючи прямий м'яз живота, поперечний м'яз живота, розгиначі нижньої частини спини і навіть незначне використання косих м'язів живота. Ця вправа передбачає більший акцент на нижній частині живота, ніж базове скручування, і тому вважається набагато ефективнішою.

Вихідне положення: лежачи на спині на килимку із зігнутими в колінах ногами, стопи на підлозі, а руки розведені в боки долонями вниз. Злегка видихніть, напружте тулуб, скорочуючи м'язи живота та ядра, і повільно



Рисунок 2.5. Зворотне скручування

підніміть ноги від підлоги, поки коліна не будуть прямо над стегнами, зберігаючи згинання в колінах 90 градусів. Затримайтесь в цьому положенні і дихайте звичайно. Використовуйте руки як опору для рівноваги.

Висхідна фаза (фаза підйому): видихніть, скоротіть м'язи живота, ядра та згиначів стегна, і повільно підніміть стегна від килимка, округлюючи хребет вверх, ніби намагаючись підтягнути коліна до голови (ваші стегна і таз повинні рухатися до грудної клітки). Уникайте будь-яких змін кута колін

під час цієї фази. Використовуйте руки, щоб допомогти зберегти рівновагу, і продовжуйте скручуватися, поки ваш хребет не зможе рухатися далі. Затримайтеся в цьому положенні ненадовго.

Низхідна фаза (фаза опускання): обережно вдихніть і контрольовано опустіть хребет назад до килимка, відводячи верхню частину стегон назад, поки вони не розташуються прямо над тазом. Продовжуйте опускатися до тих пір, поки ваш хребет і таз не будуть на килимку а ваші коліна не будуть розміщені прямо над стегнами, з зігнутими нога на 90 градусів між гомілкою та стегном.

Для цієї вправи важлива правильна техніка виконання, щоб запобігти надмірному навантаженню на поперек. Повертаючись у вихідне положення під час повторів, контролюйте рух ніг, щоб ваші коліна не виходили за стегна, повертаються в положення безпосередньо над стегнами. Оскільки черевний прес з'єднує грудну клітку з тазом, акцент у русі має бути на підтягуванні таза вверх до грудної клітки.

2.2. Вправи на обертання (ротацію).

«Велосипед-скручування» (кріс-крос).

Рівень складності: *середній.*

Велосипед-скручування – це ефективна вправа для преса, яка задіює не тільки поверхові абдомінальні м'язи, а й глибокі м'язи живота. Ця вправа чудово підходить для активації прямих, косих м'язів живота. Оскільки ви піднімаєте ноги, також працює поперечний м'яз живота, який є глибоким м'язом преса, який важко задіяти. Окрім опрацювання преса, ви також приведете в тонус свої стегна, оскільки м'язи задньої поверхні стегна та чотириголовий м'яз задіяні в цій вправі.

Вихідне положення: лежачи на спині на килимку із зігнутими ногами, стопи на підлозі, руки за головою. Напружте м'язи живота, щоб стабілізувати хребет, притисніть і втягніть лопатки (плечі назад і вниз).

Виконання вправи: повільно підніміть обидві ноги від підлоги, рухаючи коліна до тулуба, поки ваше стегно не вирівняються вертикально до підлоги. Зігніть коліна під кутом 90 градусів і розслабте ноги.



Рисунок 2.6. «Велосипед-скручування»

лопатку від підлоги і повільно обертаючи тулуб, щоб наблизити лівій лікоть до правого коліна. Цей рух притисне ваш попереk до підлоги або килимка.

Продовжуйте рух, поки ваш лікоть не торкнеться протилежного коліна або не наблизиться до нього. Ненадовго затримайтесь в цьому положенні протягом 1-2 с, потім повільно поверніться назад. Повторіть рух у протилежний бік.

Важливі моменти, які слід враховувати під час виконання цієї вправи:

Виконуйте цю вправу повільно, контрольовано.

Не тягніть голову вперед під час скручування тулуба. Підтримуйте голову руками, зберігаючи вирівнювання голови з хребтом.

Під час руху тулуба вгору і вниз важливо тримати попереk притиснутим до підлоги або килимка.

Обертання повинно відбуватися від тулуба, а не від стегон. Поки ваші ноги рухаються вперед і назад по прямій лінії, ваш тулуб буде згинатися і обертатися.

Щоб максимізувати користь від цієї вправи та знизити ймовірність травм, важливо контролювати швидкість руху та уважно відстежувати зміни в попереку.

Фаза обертання: видихніть, а потім почніть рухатися одночасно: підведіть праве коліно до грудей по прямій і дозвольте коліну зігнутися до більш глибокого кута; витягніть (випрямивши) ліву ногу назовні, тримаючи її піднятою над підлогою; напружте м'язи живота, щоб зігнути хребет, піднімаючи ліву

Твіст сидячи з медболом.

Рівень складності: *середній.*

Твіст сидячи з медболом – є дуже ефективною вправою для зміцнення м'язів живота. Використання медбола у вправі додає труднощів у тренуванні. Твіст сидячи з медболом – це чудова вправа, яка опрацьовує багато м'язів вашого ядра. Вона не тільки тренує прямий м'яз живота, але також зовнішні та внутрішні косі м'язи живота. Використання у вправі обтяження, медбола або фітбола додає навантаження на ці м'язи.

Вихідне положення: сядьте на підлогу або на килимок із зігнутими ногами, стопи на підлозі (більш легкий варіант вправи) або ноги підняти від підлоги (більш складний варіант вправи). Якщо вам важко утримувати позицію і ваші ноги рухаються, спробуйте їх зафіксувати.

Виконання вправи: напружте м'язи живота і сядьте під кутом 45 градусів. Тримайте медбол обома руками прямо перед собою.



Рисунок 2.7. Твіст сидячи з медболом

Фаза обертання: видихаючи, стисніть прес, повільно поверніться вправо і торкніться медболом підлоги біля себе. Зробіть паузу, щоб затримати це положення на мить. Швидко, але плавно напружте м'язи живота і поверніть тулуб назад, а потім продовжуйте обертання в інший бік, торкніться медболом підлоги.

2.3. Вправи на екстензію.

«Екстензія спини».

Рівень складності: *початковий*

Екстензія спини – є однією з найпопулярніших вправ для преса. Ця вправа є одним із найпростіших та найефективніших способів покращити силу ядра. В першу чергу вона спрямована на м'яз-випрямляч хребта, також задіяні

м'язи задньої поверхні стегна та сідничні, м'язи верхньої частини спини стабілізують рух.

Цю вправу можна використовувати для зміцнення попереку.

Вихідне положення: ляжте на килимок долілиць (на животі) з витягнутими ногами, пальці ніг злегка на себе, руки витягнуті, долоні один на одного. Голова на одній лінії з хребтом.

Виконання вправи: фаза вверх: видихніть, скоротіть м'язи живота та ядра, щоб стабілізувати хребет, і повільно підніміть одну ногу від підлоги



Рисунок 2.8. «Екстензія спини»

приблизно на 10-15 см, одночасно піднімаючи протилежну руку від підлоги приблизно на 10-15 см. Тримайте ногу і руку витягнутими, уникаючи будь-яких обертань.

Зберігайте положення голови і тулуба, уникаючи будь-яких вигинів у спині або підняття голови. Затримайтесь у цьому положенні декілька секунд, перш ніж повернутися у вихідне положення.

Фаза вниз: вдихніть і опустіть ногу і руку назад у вихідне положення без будь-яких рухів у попереку або стегнах. Повторіть для іншої ноги та руки.

«Супермен».

Рівень складності: початковий.

Вихідне положення: ляжте на килимок долілиць (на животі) з витягнутими ногами, пальці ніг злегка на себе, руки витягнуті, долоні один на одного. Голова на одній лінії з хребтом.

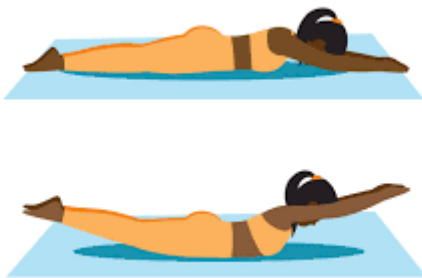


Рисунок 2.9. «Супермен»

Виконання вправи: фаза вверх: видихніть, скоротіть м'язи живота та ядра, щоб стабілізувати хребет, і повільно підніміть обидві ноги від підлоги приблизно на 10-15 см, одночасно піднімаючи обидві руки від підлоги

приблизно на 10-15 см. Тримайте обидві ноги та руки витягнутими, уникаючи будь-яких вигинів у спині або підняття голови. Затримайтесь у цьому положенні на 2 с.

Фаза вниз: вдихніть і опустіть ноги і руки назад у вихідне положення без будь-яких рухів у попереку або стегнах.

«Птах-собака».

Рівень складності: *середній.*

Птах-собака – чудова вправа для тренування тіла, як стабілізувати поперековий відділ хребта під час рухів верхніх і нижніх кінцівок. Птах-собака – це вправа з масою власного тіла, яка зміцнює ядро, точніше м'язи живота, попереку, сідничні та м'язи стегон. І фітнес-тренери, спортивні тренери і фізичні терапевти використовують вправу птах-собака, бо вона добре підходить для розвитку м'язи попереку, оскільки одночасно активує м'язи ядра та спини. Міцне ядро і хороша стабільність хребта можуть допомогти під час виконання повсякденних завдань, які включають згинання та обертання.

Вихідне положення: встаньте на коліна на підлогу або килимок, коліна і стопи на ширині стегон.

Виконання вправи : повільно нахиліться вперед, щоб покласти руки на килимок, розташували їх на ширині плеч прямо під ними, пальці спрямовані вперед. За потреби помістіть руки і коліна так, щоб коліна були безпосередньо під стегнами, а руки – під плечами. Зміцніть м'язи живота та ядра, щоб хребет був у нейтральному положенні, уникайте провисання або вигину спини.

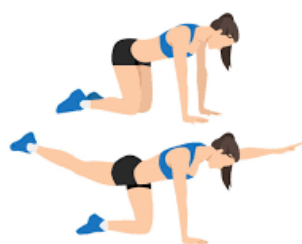


Рисунок 2.10. «Птах-собака»

Фаза вверх: ця вправа включає одночасний рух вашої ноги та протилежної руки. Її краще виконувати обличчям до дзеркала. Розгинання ноги: повільно підніміть та випряміть ліву ногу, намагаючись розігнути її, поки вона не буде на рівні або майже паралельно підлозі без будь-якого обертання стегна. Ваша мета – тримати обидва стегна паралельно підлозі. Згинання руки: повільно зігніть праву руку, намагаючись підняти її,

доки вона не буде на рівні або майже паралельно підлозі без будь-яких нахилів у плечах. Ваша мета – тримати обидва плеча паралельно підлозі. Ваша голова повинна залишатися на одному рівні з хребтом протягом усього руху.

Ступінь розгинання стегна і руки визначається здатністю контролювати рухи в попереку. Коли нога піднімається, може збільшитися поперековий лордоз (провисання попереку). Піднімайте кінцівки лише на висоту, де положення попереку можна підтримувати за допомогою комбінованих дій м'язи живота та ядра.

Фаза вниз: плавно опустіть ногу і руку назад і повторіть з іншою ногою і рукою.

Ніколи не перевищуйте можливості свого тіла контролювати рухи в попереку.

2.4. Вправи на стабільність.

Планка.

Рівень складності: *середній.*

Планка – це чудова вправа для преса та ядра. Планка підходить для формування сили та стабільності ядра, що допомагає покращити баланс і координацію під час повсякденної діяльності. Ця вправа опрацьовує м'язи всього ядра, особливо прямий м'яз живота, а також м'язи живота, які проходять від тазу вздовж хребта і аж до плечового поясу.

Вихідне положення: ляжте на живіт, покладіть передпліччя на підлогу або на килимок, лікті притисніть до тулуба і прямо під плечами, долонями

вниз. Стисніть чотириголовий м'яз, щоб витягнути ноги. Напружте м'язи живота та ядра, щоб зміцнити тулуб.



Рисунок 2.11. Планка

Фаза вверх: повільно підніміть тулуб від підлоги або килимка, зберігаючи міцність тулуба і ніг. Уникайте будь-якого

провисання або вигину в попереку, підйому стегон або згинань у колінах.

Уникайте знизування плечами і тримайте плечі прямо над ліктями, долонями вниз. Продовжуйте дихати, утримуючи це положення протягом певного часу (5, 10, 15, 20, 30 с).

Фаза вниз: зберігаючи міцний тулуб і витягнуті ноги, обережно опустіть тіло назад до килимка або підлоги, перш ніж розслабитися.

Варіанти виконання вправи: ви можете збільшити інтенсивність цієї вправи:

1) збільшуючи час перебування в піднятому положенні;

2) виконувати вправу на прямих руках;

Якщо ви відчуваєте біль у попереку під час цього руху, негайно припиніть вправу та проконсультуйтеся з лікарем.

Бічна планка (модифікована).

Рівень складності: *початковий.*

Бічна планка – це чудова вправа для зміцнення косих м'язів живота, які не так сильно напружуються під час виконання базового скручування. Основними м'язами, які активуються, є косі м'язи живота, а також сідничні м'язи (середній та великий) для стабілізації стегон. М'язи плечей також забезпечуються вирівнювання.



Рисунок 2.12. Бічна планка (модифікована)

Вихідне положення: ляжте на правий бік на килимок, ліва нога лежить прямо над правою ногою, зігніть коліна в зручне положення. Підніміть верхню частину тіла, щоб підтримувати праву руку, ваш правий лікоть повинен зігнутися на 90 градусів і розташуватися прямо під вашим плечем. Вирівняйте голову з хребтом на одній лінії та тримайте стегна та ноги на килимку.

Фаза вверх: видихніть, скоротіть м'язи живота та ядра, щоб стабілізувати хребет, і підніміть стегна від килимка, зберігаючи контакт колін

з килимком, голова на одному рівні з хребтом. Продовжуйте дихати, утримуючи це положення протягом певного часу (5, 10, 15, 20, 30 с).

Фаза вниз: вдихніть і плавно поверніться у вихідне положення. Поверніться на інший бік та повторіть вправу.

Варіанти вправи: ви можете збільшити інтенсивність вправи, збільшуючи час перебування в піднятому положенні.

Бічна планка з прямими ногами.

Рівень складності: *середній.*

Вихідне положення: ляжте на правий бік на килимок з прямими ногами, поклавши ліву ногу прямо над правою ногою, стопи одна на одній. Правий лікоть прямо під плече, вирівняйте голову з хребтом на одній лінії та тримайте стегна і праве коліно в контакт з килимком.



Рисунок 2.13. Бічна планка з прямими ногами

Фаза вверх: видихніть, скоротіть м'язи живота та ядра, щоб зміцнити хребет, підніміть стегна і коліна від килимка, утримуючи контакт з правою ногою і тримайте голову на одному рівні з хребтом. Тримайте правий лікоть прямо під плечем.

Продовжуйте дихати, утримуючи це положення протягом певного часу (5, 10, 15, 20, 30 с).

Фаза вниз: вдихніть і плавно поверніться у вихідне положення. Поверніться на інший бік та повторіть вправу.

Варіанти виконання вправи: ви можете збільшити інтенсивність цієї вправи:



Рисунок 2.14. Бічна планка з підніманням ноги

1) збільшуючи час перебування в піднятому положенні;

2) піднімаючи верхню ногу від гомілки;

3) піднімаючи гомілку від підлоги

та підтримуючи контакт тільки з ліктем та стопою.

Піднімаючи верхню ногу від гомілки, немає потреби піднімати її на рівень, що перевищує паралель підлоги.

Базовий (сідничний) міст.

Рівень складності: початковий.

Базовий міст зміцнює сідниці та м'язи задньої поверхні стегна, одночасно підвищуючи стабільність ядра.

Вихідне положення: ляжте на спину на килимок, ноги зігнуті в колінах. Ноги на ширині стегон, стопи на килимку. М'яко напружте м'язи живота, щоб стабілізувати хребет. Намагайтеся підтримувати це м'яке напруження м'язів



Рисунок 2.15. Базовий (сідничний) міст

протягом всієї вправи.

Фаза вверх: видихніть, утримуючи напруження м'язів живота і підніміть стегна вверх від підлоги, щоб розігнутися, скорочуючи сідничні м'язи. У той же час притисніть п'яти до підлоги для більшої стійкості. Уникайте

підняття стегон занадто високо, оскільки це зазвичай призводить до гіперекстензії в попереку. Скорочення м'язів живота допомагає уникнути вигину в попереку.

Фаза вниз: вдихніть і повільно опустіться назад у вихідне положення.

Варіанти виконання вправи: ви можете збільшити інтенсивність цієї вправи:



Рисунок 2.16. Базовий (сідничний) міст з підніманням ноги

1) для підвищення складності виконання вправи можна поставити ноги разом;

2) витягнути одну ногу у піднятому положенні (фаза вверх);

Уникайте вигинання попереку, коли піднімаєте стегна вверх, що зазвичай відбувається, якщо намагатися підняти стегна якомога вище. Цього можна

досягти, скорочуючи м'язи живота перед підйомом і тримаючи їх напруженими під час нього.

Контрольні завдання

1. Створіть та виконайте програму тренування абдомінальних м'язів для початкового рівня.
2. Створіть та виконайте програму зміцнення преса для середнього рівня.
3. Створіть та виконайте програму тренування м'язів живота для високого рівня.
4. Створіть та виконайте програму тренування абдомінальних м'язів для себе.

Рекомендовані інформаційні джерела

Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки: навч.-метод. комплекс: навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 296 с.

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес для студентів: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.

Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс]: навч. посіб. уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.

World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: World Health Organization, 2020.

<https://www.acefitness.org/resources/everyone/exercise-library/>

<https://www.acefitness.org/resources/everyone/blog/>

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки: навч.-метод. комплекс: навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.
2. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 296 с.
3. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес для студентів: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.
4. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
5. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
6. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля. Киев: Изд-во Олимпийская литература, 2012. 724 с.
7. Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс]: навч. посіб. уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н. В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.
8. Abdominal Muscles Location and Function. Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/abdominal-muscles-anatomy-3120072> (дата звернення: 11. 10. 2022).
9. Ab Exercise Obsession - Are You Doing Too Much Ab Work? Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/ab-exercise-obsession-3120049> (дата звернення: 01. 10. 2022).
10. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
11. An Overview of Ab Exercises. Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/fitness-abs-4157129> (дата звернення: 21. 09. 2022).

12. Bird-dog. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/14/bird-dog/> (дата звернення: 14. 09. 2022).
13. Crunch. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/52/crunch/> (дата звернення: 15. 06. 2022).
14. How to do the basic bridge. Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/how-to-do-the-bridge-exercise-3120738> (дата звернення: 25. 08. 2022).
15. 5 Facts You Should Know About Working Your Abs. Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/facts-about-ab-workouts-1229499> (дата звернення: 22. 08. 2022).
16. Front plank. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/32/front-plank/> (дата звернення: 15. 06. 2022).
17. Glute bridge. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/66/glute-bridge/> (дата звернення: 18. 08. 2022).
18. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *Lancet Glob Health* 2018;6: e1077–86. 10.1016/S2214-109X(18)30357-7
19. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health* 2020; 4:23–35. 10.1016/S2352-4642(19)30323-2
20. Nelson, Arnold G., and Kokkonen Jouko J. *Stretching Anatomy*, 3rd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2020.

- 21.Reverse crunch. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/76/reverse-crunch/> (дата звернення: 18. 08. 2022).
- 22.Side plank. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/100/side-plank-modified/> (дата звернення: 23. 06. 2022).
- 23.Supine bicycle crunch. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/241/supine-bicycle-crunches/> (дата звернення: 25. 06. 2022).
- 24.World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: World Health Organization, 2020.

Навчальне видання

Воловик Наталія

ФІТНЕС: ПРЕС

Навчальний посібник



Підписано до друку 11.05.2023 р. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Гарнітура Times.

Умов.друк.арк. 1,97. Облік.видав.арк. 1,2

Зам. № 128.

Віддруковано з оригіналів.

Вид-во Українського державного університету

імені Михайла Драгоманова

01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9

Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.

(044) 239-30-26.



Воловик Наталія –
кандидат педагогічних наук,
доцент УДУ імені Михайла Драгоманова.
Авторка навчальних посібників для
закладів вищої освіти:

- *Оздоровчий фітнес*
- *Пілатес*
- *Фітнес: фітбол*
- *Фітнес: найкращі вправи для сідниць*
- *Основи оздоровчого фітнесу*
- *Оздоровчий фітнес для студентів*
- *Оздоровчий фітнес: склад тіла*
- *Сучасні програми оздоровчого фітнесу*