

Теоретичне завдання

1. Яка основна структура прямого м'язу живота?
2. Яке прикріплення має прямий м'яз живота?
3. Яка є основна функція прямого м'язу живота?
4. Яку роль відіграє прямий м'яз живота у стабілізації хребта?
5. Які помилки найчастіше виникають при виконанні вправ для прямого м'язу живота?
6. Чому важливо контролювати техніку виконання вправ на прес?
7. Які вправи допомагають зміцнити прямий м'яз живота?
8. Яка роль дихання під час виконання вправ на прес?
9. Чому важливо виконувати прогресивне навантаження у тренуваннях?
10. Які вправи рекомендуються для розвитку бічних м'язів преса?