

## Лабораторна робота 5

### Тренування з використанням TRX-петель

#### Мета роботи:

Навчитися використовувати TRX-петлі для тренувань з власною вагою, розробити програму тренувань для зміцнення м'язів кора, витривалості, сили та балансу.

#### Завдання:

##### 1. Підготовка:

- Ознайомтеся з принципами роботи TRX-петель та їх перевагами.
- Складіть програму тренувань з використанням TRX-петель, включивши вправи для всього тіла.

##### 2. Проведення тренувань:

- Виконуйте розроблену програму тренувань протягом одного тижня.
- Вправи повинні включати:
  - TRX присідання.
  - TRX віджимання.
  - Тяга до грудей.
  - TRX випади назад.
  - Планка з підтягуванням колін.
  - TRX-Берпі.

##### 3. Оцінка ефективності:

- Виміряйте покращення сили, витривалості та балансу до і після виконання програми.
- Проведіть тестування фізичної форми та запишіть результати.

#### Звіт про виконання:

- Підготуйте письмовий звіт, що містить опис програми тренувань, спостереження під час виконання вправ, результати тестування фізичної форми та висновки щодо ефективності використання TRX-петель.