

## **Лабораторна робота 8**

### **Тренування з пілатесу для зміцнення м'язів кора**

#### **Мета роботи:**

Освоїти базові вправи пілатесу, спрямовані на зміцнення м'язів кора, поліпшення постави та гнучкості.

#### **Завдання:**

##### *1. Підготовка:*

- Ознайомтеся з історією пілатесу, його основними принципами та видами вправ.
- Виберіть 5 базових вправ (наприклад, Сотня (Hundred), Планка (Plank), Скручування (Curl Up), Підйоми ніг (Leg Lifts), Місток (Bridge)).

##### *2. Проведення тренувань:*

- Протягом тижня щодня виконуйте обрані вправи, приділяючи кожній по 5-10 хвилин.
- Зосередьтеся на правильному виконанні техніки та диханні під час виконання вправ.

##### *3. Оцінка ефективності:*

- Виміряйте показники фізичної форми (сила м'язів кора, гнучкість, постава) до і після тижня тренувань.
- Проаналізуйте, як змінилися ваші показники та загальний стан.

#### **Звіт про виконання:**

- Підготуйте письмовий звіт, що містить опис обраних вправ, спостереження під час виконання вправ, результати вимірювань до і після тренувань, висновки щодо впливу пілатесу на організм.