



Home » Фітнес » Ці вправи допомагають прибрати живіт після 50 років

## Ці вправи допомагають прибрати живіт після 50 років

ДМИТРУК АНДРІЙ — 22 Травня 2026, 22:31 — 1 Min Read — ФІТНЕС



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Після 50 років організм починає швидше накопичувати жир у зоні живота через уповільнення обміну речовин та втрату м'язової маси. Фітнес-експерти радять робити силові вправи, які допомагають зміцнити прес, підтягнути талію та підтримувати тонус усього тіла.

Про це повідомляє [Eat This, Not That](#).

Фітнес-тренер Anthony J. Yeung пояснив, що після 50 років особливо важливо зміцнювати м'язи кора та підтримувати загальну фізичну активність.

Однією з найефективніших вправ експерт назвав підйом гири з підлоги. Для цього потрібно поставити ноги на ширині плечей, взяти гирю прямою спиною та підняти її за рахунок роботи ніг і сідниць.

Ще одна корисна вправа — віджимання від підвищення. Руки ставлять на лаву, диван або іншу стійку поверхню, після чого виконують віджимання, тримаючи корпус рівним.

Також тренер рекомендує присідання з гантеллю біля грудей. Під час вправи важливо тримати спину рівною та відштовхуватися від підлоги п'ятами.

Для зміцнення пресу та стабілізації тіла експерт радить робити планку зі стабілізаційним м'ячем. У такому положенні активно працюють м'язи живота, спини та плечей.

Фахівці наголошують, що регулярні силові вправи допомагають не лише зробити живіт більш пласким, а й підтримувати рухливість та силу після 50 років.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

22:31 Ці вправи допомагають прибрати живіт після 50 років

22:22 Яйця не можна зберігати так, як робить більшість людей: у чому помилка

22:13 В Україні посилюють контроль за станом авто: що перевірятимуть на дорогах

22:09 Останній дзвоник у школах уже на носі: коли завершиться навчальний рік

22:05 Психологи пояснили, чому тихі люди часто подобаються всім навколо

21:54 Вчені придумали спосіб літати до астероїдів дешевше і швидше

21:45 Чехія готує жорсткі правила для авто на українських номерах

21:37 Проїзд у Києві може стати дорожчим, ніж у Варшаві та Будапешті

21:30 Поліетиленові пакети для сміття опинилися під забороною: у чому причина

21:21 Вчені вивели "формулу краси" для чоловічої та жіночої фігури

LOAD MORE

фітнес

### КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

### ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)