



ПЛАН

1. ИСТОРИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ
2. ЧТО ТАКОЕ СТЕП-АЭРОБИКА?
3. ОСНОВЫ СТЕП-АЭРОБИКИ
4. УПРАЖНЕНИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ
- 5.4 УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ

ИСТОРИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ

В КОНЦЕ XX ВЕКА **ДЖИН МИЛЛЕР** РАЗРАБОТАЛА НОВУЮ МЕТОДИКУ – СТЕП-АЭРОБИКУ, ЭТО ИЗОБРЕТЕНИЕ ПОМОГЛО ЕЙ РАЗРАБОТАТЬ КОЛЕНА ПОСЛЕ СИЛЬНОЙ ТРАВМЫ. АМЕРИКАНКА ИСПОЛЬЗОВАЛА ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СТУПЕНИ, ВЕДУЩИЕ В ДОМ, И ДОБИЛАСЬ НЕВЕРОЯТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ. ВООДУШЕВИВШИСЬ ПОЛУЧЕННЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ, ДЖИН МИЛЛЕР РЕШИЛА ПРЕВРАТИТЬ РЕАБИЛИТАЦИОННУЮ ПРОГРАММУ В НОВЫЙ ВИД ФИТНЕСА, КОТОРЫЙ УВЛЕК МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ СВОЕ ТЕЛО В ТОНУСЕ. СО ВРЕМЕНЕМ ДАННАЯ ПРОГРАММА ПОЛУЧИЛА НАЗВАНИЕ «СТЕП-АЭРОБИКУ» И ПОЛУЧИЛА ШИРОКОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ СРЕДИ ПРИВЕРЖЕНЦЕВ ЗДОРОВОГО И АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. УЧЕНЫЕ ВСЕГО МИРА ПРИШЛИ К ТОМУ, ЧТО ЗАНЯТИЯ СТЕП-АЭРОБИКОЙ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА И АРТРИТА, ТАКЖЕ ЭТОТ ВИД ФИТНЕСА ПОЗВОЛЯЕТ СПОРТСМЕНАМ ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ В ФОРМЕ И ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ ПОСЛЕ ТРАВМ.



ЧТО ТАКОЕ СТЕП-АЭРОБИКА?

Степ-аэробика – это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе, именуемой степпером.

ПЛАТФОРМА ИМЕЕТ МЕХАНИЗМ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО МОЖНО РЕГУЛИРОВАТЬ ВЫСОТУ. ЭТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ РЕГУЛИРОВАТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ, ТАК КАК ДЛЯ НОВИЧКА НУЖЕН НИЗКИЙ СТЕППЕР (15 САНТИМЕТРОВ), А ПРОФЕССИОНАЛ С УДОВОЛЬСТВИЕМ БУДЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА САМОМ ВЫСОКОМ ПОЛОЖЕНИИ ПЛАТФОРМЫ (25-20 САНТИМЕТРОВ).

СО ВРЕМЕНЕМ БЫЛА РАЗРАБОТАНА ЕЩЕ ОДНА СИСТЕМА – ДУБЛЬ СТЕП. ЭТОТ ВИД АЭРОБИКИ БАЗИРУЕТСЯ НА ТОМ, ЧТО ДВИЖЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ ОДНОВРЕМЕННО НА 2 ПЛАТФОРМАХ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ПРОРАБОТАТЬ БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО МЫШЦ.



ОСНОВЫ СТЕП-АЭРОБИКИ

ДО ТОГО, КАК ОТПРАВИТСЯ НА ТРЕНИРОВКУ ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ТОМ, ЧТО БЫ НЕ БЫЛО ОБЕЗВОЖИВАНИЯ ОРГАНИЗМА В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОТООТДЕЛЕНИЯ И ВЫПЕЙТЕ 1,5-2 СТАКАНА ЧИСТОЙ ВОДЫ ЗА ПОЛЧАСА ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ.

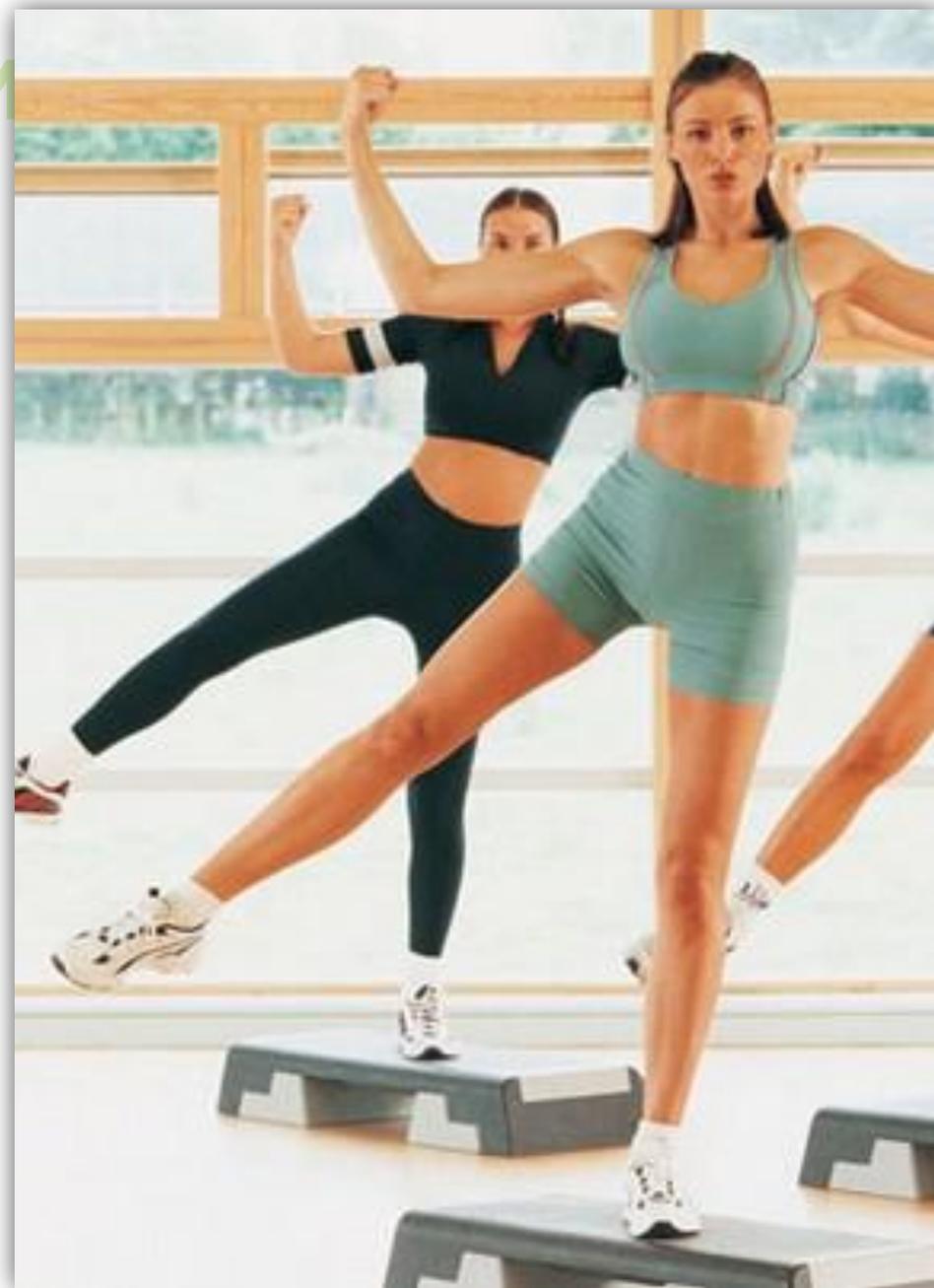
ПРИСТУПАЯ К ТРЕНИРОВКЕ, РАЗОГРЕЙТЕ СВОЕ ТЕЛО И ЛИШЬ ПОСЛЕ ЭТОГО ПРИСТУПАЙТЕ К ПОВЫШЕННЫМ НАГРУЗКАМ. ДВИЖЕНИЯ НА СТЕППЕРЕ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ НЕ ЗА СЧЕТ СПИННЫХ МЫШЦ, А НАПРЯГАЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО НОГИ, ПРИ ЭТОМ НАСТУПАТЬ НА ПЛАТФОРМУ НУЖНО ВСЕЙ СТУПНЕЙ, ИНАЧЕ ВЫ МОЖЕТЕ СЕБЕ НАВРЕДИТЬ. СЛЕДИТЕ ЗА ВАШИМИ ДВИЖЕНИЯМИ, ОНИ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РЕЗКИМИ. НЕ ПЕРЕУСУРДСТВУЙТЕ С УПРАЖНЕНИЯМИ, ЗНАТОКИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ПОВТОРЯТЬ ОДНООБРАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ БОЛЬШЕ 1 МИНУТЫ.

СТЕП-АЭРОБИКА ИМЕЕТ НЕОСПОРИМОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО ПЕРЕД ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ, ТАК КАК ЗА ЧАС ТРЕНИРОВКИ СЖИГАЕТСЯ БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ. НО ЕСТЬ И СУЩЕСТВЕННЫЙ МИНУС – ШАНС ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ КОЛЕННОГО СУСТАВА ИЛИ ТАЗОБЕДРЕННОГО ОЧЕНЬ ВЕЛИК, ЕСЛИ УРОВЕНЬ КАЛЬЦИЯ В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ НИЖЕ НОРМЫ. ЭТУ ПРОБЛЕМУ МОЖНО РЕШИТЬ ПРИЕМОМ МЕДИЦИНСКИХ ПРЕПАРАТОВ, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТ КАЛЬЦИЙ, УПОТРЕБЛЯТЬ ИХ МОЖНО ТОЛЬКО ПО НАЗНАЧЕНИЮ МЕДИКА.

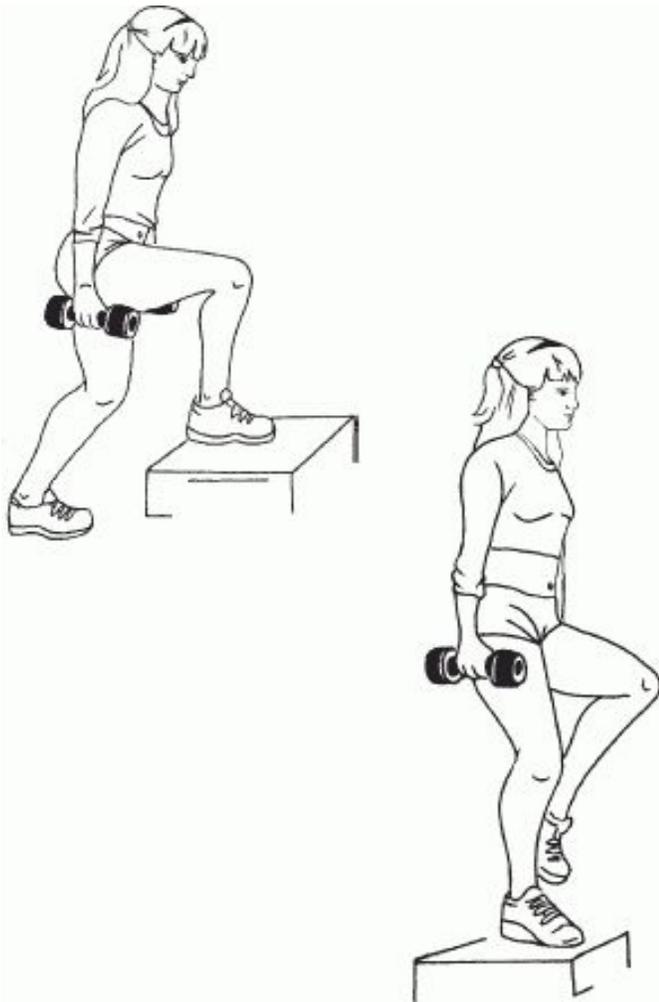


Упражнения степ-аэробики

Степ-аэробика насчитывает более 200 движений, которые могут выполнять люди с любым уровнем подготовки, вне зависимости от возраста. Упражнения помогают поддерживать мышцы в тонусе и сбросить лишний вес, учитывая ваши потребности, тренер поможет подобрать необходимый комплекс. Если вам не хватает нагрузки при стандартных движениях, можно использовать гантели разного веса. Благодаря гантелям вы сможете прорабатывать не только нижнюю часть тела (бедра, голени, ягодицы), но и верхнюю (бицепсы, трицепсы и т.д.). Танцевальные движения, постоянное изменение ритма тренировки и разнообразие упражнений сделают вашу тренировку весёлой, задорной и приравняют её к полноценной пробежке в быстром темпе.

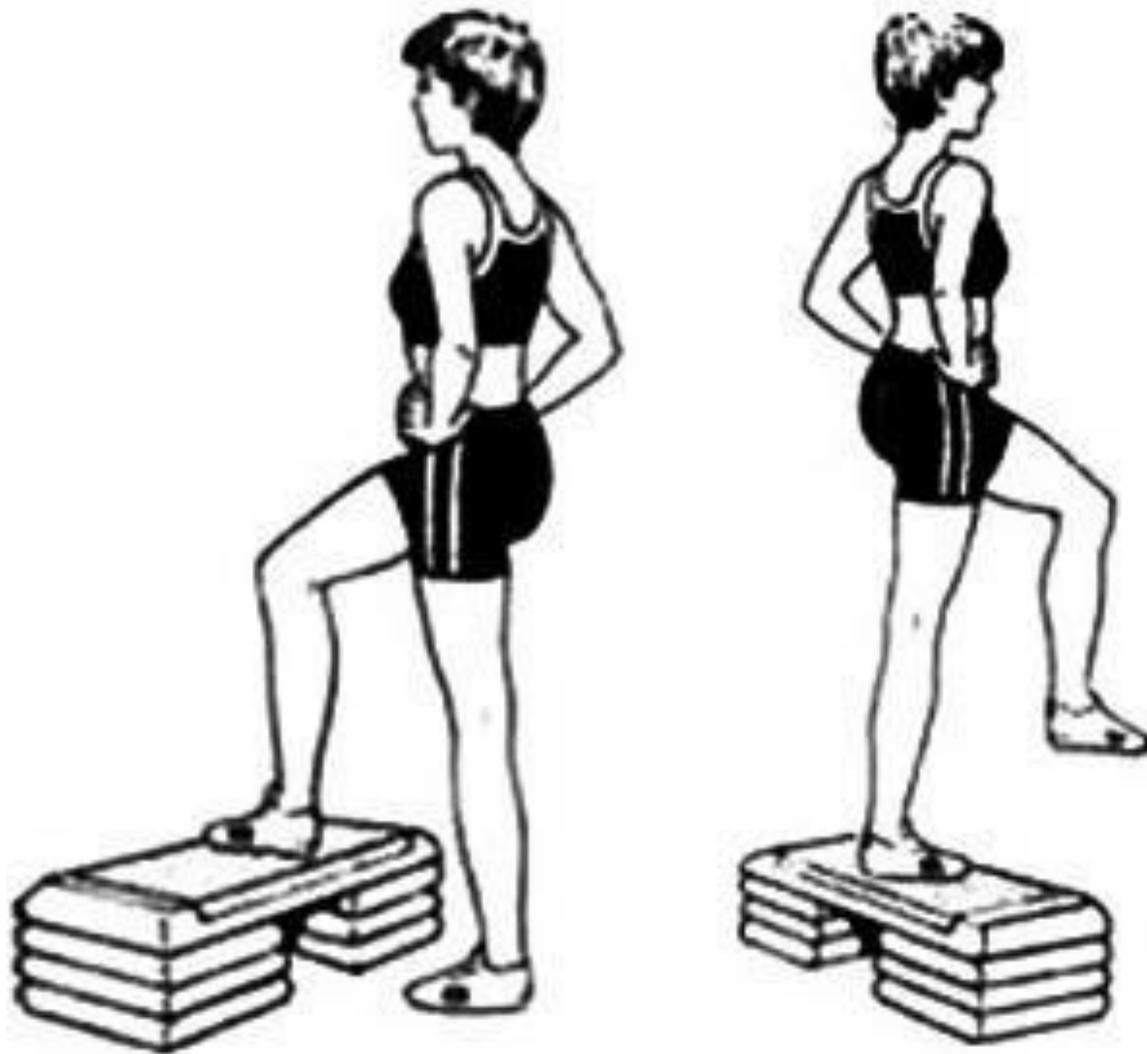


ЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ
СТЕП-
АЭРОБИКИ



Упражнение №1

Сделайте шаг на степ-платформу правой ногой, зафиксируйте ее и поставьте на платформу левую ногу. Верните на пол сначала правую ногу, а вслед за ней левую. Повторите упражнение с левой ноги.



Упражнение №2

Сначала на платформу поднимаете правую ногу, приставляя к ней левую, назад снимаете сначала левую ногу, а потом правую приставляете к левой. Повторите упражнение с левой ноги.

Упражнение №3

Согните правую ногу в колене и установите ее на степпер, сделайте движение левой ногой, как будто вы собираетесь перенести ее на платформу, но опустите ее обратно на пол. Это же упражнение необходимо повторить для обеих ног.

Упражнение №4

Правая нога переносится на платформу, левую ногу согнуть в колене и максимально поднимите к груди, после чего необходимо опустить левую ногу на пол, приставив к ней правую. Повторите упражнение на левую ногу.





ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ

[HTTP://WWW.KAK-POXUDET.RU/FITNES-2/ЧТО-ТАКОЕ-STEP-AEROBIKA-ISTORIYA-STEP-AEROBIKI-UPRAZHNE NIYA-STEP-AEROBIKI-KAK-PROXODYAT-ZANYATIYA-STEP-AEROBIKOJ.HTML](http://www.kak-poxudet.ru/fitness-2/что-такое-step-aerobika-istoriya-step-aerobiki-uprazhneniya-step-aerobiki-kak-proxodyat-zanyatiya-step-aerobikoj.html)

[HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/](http://www.youtube.com/)

[HTTP://MUZOFON.COM/](http://muzofon.com/)

КОНЕЦ!!!