

# СТЕП - АЭРОБИКА



# СТЕП - АЭРОБИКА

- – это танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах, называемых «степами». Упражнения здесь очень просты и их может выполнить любой человек, независимо от возраста и степени физической подготовленности. Но эффект этих упражнений действительно впечатляет.



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.



# История Степ - Аэробики

В конце XX века Джин Миллер разработала новую методику – степ-аэробику, это изобретение помогло ей разработать колено 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.



# 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 переусердствуйте 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.



# ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Упражнения просты –их могут выполнять люди любого возраста.
- Занятия степ-аэробикой позволяют гармонично развить тело, улучшить осанку , сделать движения более точными и красивыми.
- Занятия степ-аэробикой прекрасно сжигают калории.
- Степ-аэробика обладает оздоровительными функциями. Она благоприятно влияет на весь организм, укрепляя мышцы, сердце, нервную систему. Упражнения нормализуют давление и работу вестибулярного аппарата.



# Влияние степ – аэробики на фигуру и организм человека:

- служит эффективным средством для профилактики и лечения артрита и остеопороза;
- укрепляет мышцы ног и способствует восстановлению коленного сустава после травмы;
- улучшают форму ягодиц, голеней и бедер;
- при использовании нетяжелых гантелей укрепляет мышцы груди и плечевого пояса;
- способствует снижению веса;
- укрепляет нервную, дыхательную и сердечно-сосудистую систему;
- улучшает работу вестибулярного аппарата.

При выполнении упражнений степ-аэробики необходимо придерживаться некоторых правил, тогда эти занятия принесут только положительный результат и существенно поднимут ваше настроение:

- подъем на платформу следует осуществлять не за счет спины, а за счет работы мышц ног;
- ступню на платформу необходимо ставить одновременно всю полностью;
- все движения должны быть ритмичными, но не резкими;
- спина во время выполнения упражнений обязательно должна быть прямой;
- не нужно делать одно и то же упражнение только рукой или только ногой больше одной минуты;
- за 30 минут до начала занятия хорошо выпивать 1-2 стакана воды, либо делать несколько небольших глотков между упражнениями.



# Противопоказания для занятий степ - аэробикой

У степ-аэробики есть некоторые предостережения. Если у вас слабый вестибулярный аппарат или нарушена координация движений, то начните занятия с самых легких упражнений. При этом обращайте внимание не на количество выполненных упражнений, а на свое собственное самочувствие.

Степ-аэробика противопоказана тем, кто страдает серьезными сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями суставов. От этого вида спорта стоит отказаться всем, кто страдает варикозным расширением вен, артрозом, грыжей позвоночника и др. подобными заболеваниями. Ритмичные танцевальные движения степ-аэробики дают на сердце сильную нагрузку. Если в процессе занятий вы ощутили, что скорость сердцебиения значительно увеличилась, плавно закончите упражнения, переходя сначала на более спокойный ритм, затем на ходьбу.

Из-за стрессового воздействия на суставы и позвоночник степ-аэробикой лучше заниматься не чаще, чем 2 раза в неделю



# Одежда и инвентарь для занятия степ - аэробикой

Заниматься степ-аэробикой можно практически в любой одежде, главное, чтобы она была достаточно удобной для выполнения активных упражнений. Так как занятия данным видом аэробики предполагают интенсивные нагрузки, то лучше выбрать костюмы из натуральных тканей, чтобы кожа «дышала».

Обувь для данного вида спорта обязательно должна поддерживать свод стопы – это убережет ноги от травмы. Ее подошва не должна быть скользкой, а сама обувь – не слетать с ног. Лучше всего заниматься степ-аэробикой в кедах или кроссовках.





# Базовые упражнения для степ - аэробики

Чтобы при занятиях степ-аэробикой не повредить связки и сухожилия, необходимо освоить комплекс базовых упражнений. Каждое из описанных ниже упражнений нужно выполнить не меньше 10 раз.

## **1 упражнение**

Встаньте перед скамейкой. Сначала поставьте на нее правую ногу, следом левую, приставив ее к правой. Затем правую ногу отправьте на пол, и приставьте к ней левую. Затем повторите то же упражнение, но чтобы теперь левую ногу первой отправьте на платформу.

## **2 упражнение**

Это упражнение схоже с предыдущим. Сначала на платформу поставьте правую ногу, затем левую. Отправляете же на пол сначала левую, затем правую. Смените ноги.



### 3 упражнение

Правую ногу с согнутым коленом поставьте на скамью, левую оторвите от пола и сразу же верните обратно на пол. Приставьте правую ногу к левой и проделайте все это заново, только теперь смените ноги.

### 4 упражнение

Правую прямую ногу поставьте на платформу, а левую согните и поднимите вверх. Левую ногу поставьте на пол и приставьте к ней правую. Повторите все то же, но теперь уже начиная с другой ноги.



На самом деле существует около 200 видов упражнений по спуску и подъему со скамейки. Их можно варьировать при помощи различных движений рук и ног. Но есть ряд **ошибок**, которых необходимо избегать, выполняя упражнения на платформе:

- чтобы не травмировать коленный сустав, следите, чтобы колено ноги, на которой находится весь вес, не заходило за линию носка;
- чтобы не потерять равновесие, вынося ногу вперед, корпус держите прямо, то есть туловище не наклоняйте;
- чтобы не травмировать ахиллово сухожилие и позвоночник, опускайтесь на пол с носка, а не всей поверхностью стопы.

# Упражнения для степ - аэробики

Выполняя эти упражнения, старайтесь не форсировать события. Начинайте занятия со спокойного темпа, лишь постепенно набирая скорость. Если вы легко справляетесь с нагрузкой, то можете увеличить ее за счет регулировки высоты платформы и использования мячей, резинок и гантелей, либо при помощи добавления движений руками, хлопков над головой, прыжков и поворотов. Фантазируйте, экспериментируйте и вы сможете сделать ваши занятия степ-аэробикой не только эффективным и полезным, но и очень увлекательным занятием.



# Пружинистые шаги

Это упражнение выполняется не на скамье, оно позволит вам укрепить мышцы икры и голени и сделать вашу походку более мягкой.

Встаньте ровно, проследите, чтобы спина была абсолютно прямая, подбородок слегка приподнят, а плечи расправлены. Ноги расставьте на расстоянии около 10 сантиметров друг от друга, а руки опустите вдоль тела, слегка согнув их в локтях.

Начните совершать пружинистые шаги, поднимая при этом руку, противоположную поднятой ноге. Двигайтесь как можно чаще и легче на протяжении 5-7 минут.

Для большего эффекта этого упражнения наденьте на бедра широкую резинку, и постепенно ее опускайте как можно ниже.



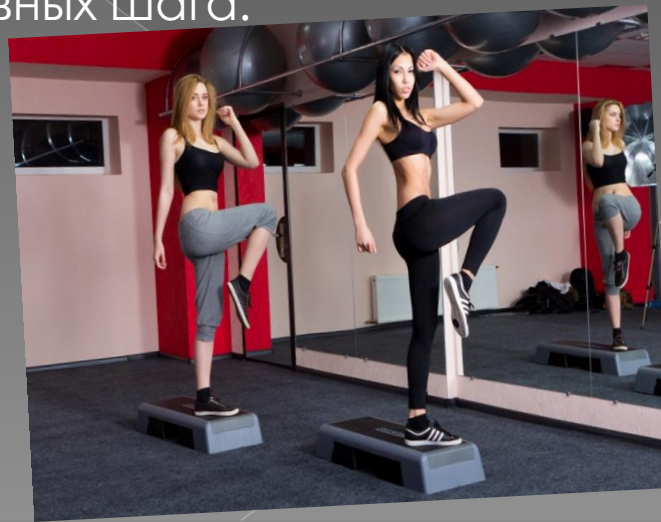
## Нефонетическая приставка

Это упражнение выполняется без платформы.

В течении 2-3 минут делайте легкие пружинистые приставные шаги. Постепенно перейдите на скользящие шаги и выполняйте их еще 2-3 минуты.

## Захлест

Как и предыдущие два, выполняйте это упражнение на полу, не используя платформу. Повторяйте упражнение в течении 5-7 минут. Сначала совершите один пружинистый приставной шаг. Теперь сделайте два скользящих приставных шага. Подтяните к ягодицам пятку.



# Подскоки

Выполняйте упражнение на полу в течении 5 минут, и вы сможете заметно укрепить бедренные мышцы.

Сделайте один приставной пружинистый шаг.

Теперь сделайте два скользящих.

Подтяните колено к груди.

## Развиваем координацию

Это упражнение поможет не только улучшить координацию движений, но и позволит укрепить мышцы ног и ягодиц.

Встаньте ровно, выпрямите спину, расправьте плечи и слегка приподнимите подбородок.

Сделайте два шага в стороны сначала левой, а затем правой ногой.

Теперь сделайте один большой шаг в бок левой ногой.

Снова сделайте по два шага правой и левой ногами.

Теперь большой шаг в сторону правой ногой.

В этом упражнении большие шаги можно заменить высокими прыжками.



## Прыг-скок

Это упражнение выполняется с участием платформы. Оно помогает укрепить мышцы икр и бедер.

- Встаньте перед платформой, выпрямите спину, а руки поставьте на талию. Сделайте два шага к платформе.
- Поднимитесь обеими ногами поочередно на платформу. Спрыгните с нее вперед одновременно двумя ногами.
- Повернитесь вокруг себя и продолжите выполнять упражнение в другую сторону платформы.

## Шаговая разминка

Этот комплекс движений требует наличие платформы. Он идеален для тех, кто хочет «подтянуть» мышцы икр, живота и бедер.

- Встаньте на расстоянии 2-3 шагов от платформы, спину выпрямите, а слегка согнутые руки опустите вдоль тела. Сделайте два шага к платформе, затем два шага обратно.
- Сделайте один шаг к скамейке и на вдохе запрыгните на нее сразу двумя ногами, сделав при этом взмах руками.
- Сделайте два шага со скамейки спиной вперед и повторите весь курс еще 6-11 раз.



# Динамичные прыжки

Это упражнение направлено на улучшение координации движений, ловкости и формирование красивых бедер.

- Встаньте боком к платформе.
- Сделайте один шаг в сторону от нее.
- Выполните один прыжок от платформы.
- Теперь сделайте еще один прыжок обратно к платформе.
- Шагните к скамейке.
- Двумя ногами одновременно прыгните на платформу.
- Спрыгните со скамьи в другую сторону и повторите все упражнения, но уже с другой ноги. Весь комплекс выполняйте 3 раза.





## Прыжки в стороны

- Встаньте двумя ногами на платформу, выпрямите спину и поставьте руки в стороны.
- Спрыгните левой ногой в сторону на пол.
- Верните ногу на платформу.
- Спрыгните на пол правой ногой в сторону.

## Повторяющиеся прыжки

- Встаньте перед скамейкой на расстоянии 1-2 шагов от нее. Руки поставьте на пояс.
- Сделайте один большой шаг назад и один небольшой шаг вперед.
- Двумя ногами одновременно прыгните на платформу, спрыгните, опять запрыгните, спрыгните.
- Повторите весь комплекс еще 7-9 раз.

## Марш

- Встаньте так, чтобы скамейка оказалась перед вами, поставьте руки на талию.
- Лево́й ногой шагните на платформу, одновременно переместив левую руку на левое плечо.
- Теперь поставьте правую ногу на платформу, подняв в этот раз уже правую руку на правое плечо.
- Сделайте шаг назад на пол левой ногой, опустив левую руку обратно на пояс.
- Приставьте к левой ноге правую, и верните правую руку обратно на пояс.
- Прodelайте весь комплекс, но теперь начните подъем на платформу с правой ноги.

## Чехарда

Это упражнение необходимо выполнять не менее четырех минут.

- Встаньте перед скамьей.
- Сделайте прыжок на скамейку, разводя ноги в разные стороны.
- Таким же образом спрыгните со скамьи.
- Повернитесь вокруг себя и повторите прыжки в другую сторону.



## Растяжка

Это упражнение позволяет хорошо растянуть мышцы. Его необходимо повторить по 3-4 раза на каждую ногу.

- Встаньте так, чтобы скамейка оказалась перед вами.
- Согните левую ногу в колене и поставьте на платформу. Перенесите тяжесть тела на эту ногу.
- Стараясь выпрямить левую ногу, согните правую и подтяните вверх.
- Резко опустите правую ногу обратно на пол и приставьте к ней левую.
- Повторите весь цикл, только теперь начните подъемы с другой ноги.



## Очередность

В этом упражнении шаги чередуются с прыжками. Выполнять его необходимо от трех до пяти минут.

- Встаньте перед скамейкой так, чтобы на вас «смотрела» узкая часть платформы.
- Сделайте на платформу один шаг правой, и следом левой ногами.
- Спрыгните со скамьи, расставив ноги в стороны. Платформа окажется между вашими ногами.
- Снова запрыгните на платформу.
- Сойдите с платформы спиной, сначала правой ногой, затем левой.
- Повторите все упражнения, но уже с левой ноги.

## Каскад прыжков

- Встаньте так, чтобы скамья оказалась слева от вас.
- Запрыгните на нее боком, ставя на платформу одновременно две ноги.
- Стоя на скамейке, совершите такой прыжок с поворотом по часовой стрелке, чтобы за 4 оборота вернуться в исходное положение.
- Теперь попробуйте сделать круг из трех прыжков, из двух, из одного.
- Спрыгните боком вправо на пол.
- Повторите весь цикл, но теперь делайте повороты против часовой стрелки.
- Для усложнения все упражнения можно делать на одной ноге.



**Степ-аэробика** – очень разнообразный вид спорта, каждое из упражнений которого можно самим видоизменять и варьировать. Этот вид аэробики был придуман некой Джинной Миллер – известным фитнес-инструктором в США. Некогда пережившая серьезную травму колена эта женщина стала упражняться на ступеньках крыльца собственного дома. Она так увлеклась творческим процессом, что перестала замечать, как быстро пролетает время.



Придумывая новые способы подъема и спуска со ступеней, Джина пропустила тот момент, когда окончательно выздоровела и вернула себе прежнюю спортивную форму. Убедившись на собственном опыте в действенности этих упражнений, инструктор создала абсолютно новый вид аэробики – степ-аэробики. Надеемся, что эти простые и эффективные упражнения помогут вам привести свое тело в желаемую форму, и улучшить свое здоровье.





Спасибо за внимание!

