

«ШАГ К ЗДОРОВЬЮ»



*Выполнила: Эссаулова Л.А.,
воспитатель по физической
культуре, МКДОУ «д/с № 26»*

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА О СТЕП - АЭРОБИКЕ

Изобрела ее около 10 лет назад американка Джин Миллер, известный инструктор по аэробике. После травмы колена она для укрепления мышц и ускорения выздоровления приспособила для тренировок ступеньки крыльца своего



в основу степ аэробики – это принцип подъёма и спуска по ступенькам.

Такая механика движений положительно воздействует на суставы ног, в частности, колени, улучшая их подвижность и укрепляя окружающую мускулатуру. К скучному хождению по ступенькам были добавлены упражнения из классической аэробики, выполняемые под ритмичную музыку.

Так и появилась степ аэробика – одно из интереснейших направлений групповых фитнес тренировок.



Степ аэробика
проводится со
специальными
платформами
«степами». Высота
которых для
начинающих 15 см, 30 см,
ширина 50 см.

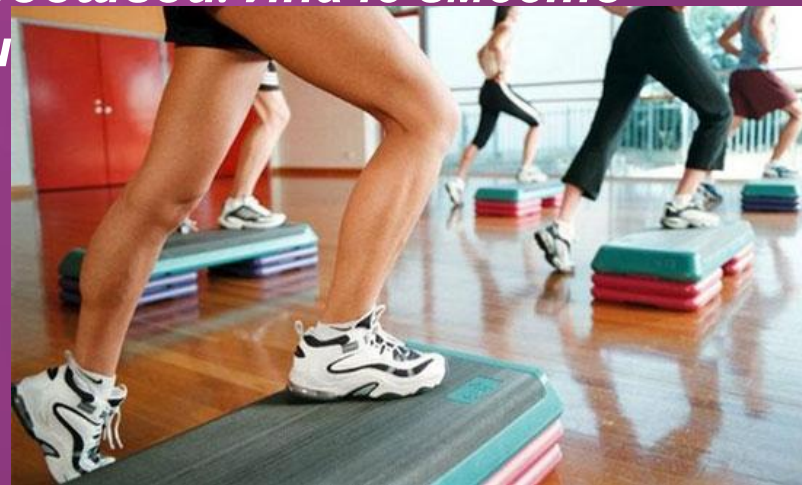


ПОЛЬЗА СТЕП АЭРОБИКИ:

- ❖ *Степ аэробика, как и любая аэробная или кардиотренировка, благотворно влияет на состояние сердечно сосудистой системы.*
- ❖ *Улучшается обеспечение тканей кислородом и питательными веществами, повышается уровень гемоглобина и эритроцитов, и в целом увеличивается объем циркулирующей крови.*
- ❖ *В организме ускоряется обмен веществ, повышается продукция гормона кальцитонина (этот гормон отвечает за усвоение кальция).*
- ❖ *Также при занятиях степ аэробикой увеличивается мышечный тонус, повышается сопротивляемость мышечной усталости, уменьшается количество подкожного жира.*
- ❖ *Дыхательная система тоже не остается безучастной. Жизненная ёмкость лёгких возрастает, улучшается*

ВРЕД СТЕП АЭРОБИКИ

- ❖ *Вред вашему организму способна нанести перетренированность. Соответствующие ей симптомы, это, в первую очередь — нежелание идти на тренировку, бессонница, потеря аппетита, общее падение настроения и, возможно, даже депрессия. Чтобы не допустить этого – делайте перерывы между занятиями, не стоит заниматься слишком долго или каждый день.*
- ❖ *Обратите внимание, в какой обуви вы занимаетесь степ аэробикой. В кедах с тонкой подошвой или чешках? Срочно меняйте эту обувь на кроссовки с толстой (это обязательно), хорошо амортизирующей удары подошвой. Иначе вместо здоровья вы рискуете приобрести заболевания суставов.*



НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ СТЕП-АЭРОБИКИ

- ❖ Все упражнения делаются лицом к степ платформе: она должна стоять впереди вас.
- ❖ Подъём на платформу надо осуществлять за счёт ног, а не спины.
- ❖ Ступни ставить на платформу полностью.
- ❖ Колени всегда должны быть немного согнуты, ноги - на ширине плеч, стопы - врозь.
- ❖ Спину всегда держать прямо.
- ❖ Тело - как струна: прямое, спина без сутулости, живот втянут в себя, ягодицы напряжены, плечи расправлены, подбородок чуть приподнять.
- ❖ Не делать резких движений одной и той же ногой или рукой больше 2 раз.



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ НОВИЧКОВ:

- ❖ Не стоит заниматься чаще, чем 3 раза в неделю
- ❖ Не забывайте восстанавливать баланс жидкости в организме во время и после окончания тренировки.
- ❖ Если в вашей группе опытные спортсмены, не пытайтесь за ними угнаться, придерживайтесь комфортного для вас ритма.



***Пусть степ аэробика дарит вам
стройную фигуру, отличное
настроение и море энергии!
Занимайтесь и другими видами
физической активности с
удовольствием и будьте
здоровы!***