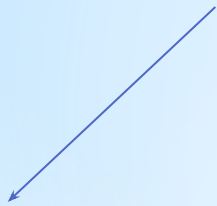




# Основные физиологические принципы:



Рациональный  
подбор  
упражнений



Равномерное  
распределение  
нагрузки на  
организм



Постепенное  
увеличение объема  
и интенсивности  
нагрузки

- Подъем на степ осуществляется за счет ног, а не спины
- Ступню ставить на степ полностью
- Выполнять шаги в центр степа
- Спину держать прямо
- Не делать резких движений
- Выполнять одно движение не более одной минуты
- Чистота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 ударов в минуту
- Обильное питье после занятий

# Измерение частоты сердечных сокращений тонометром до и после тренировки





- Держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными
- Избегать перенапряжения в коленных суставах
- Избегать лишнего прогиба спины
- Не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом
- При подъёме или опускании всегда использовать безопасный метод подъема
- Стоя лицом, подниматься, работая ногами, но не спиной



