

Практические занятия

Физические упражнения в аэробном режиме. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма. Оздоровительное плавание или катание на лыжах. Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование приемов самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий.

Аэробика. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднятие бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скуп. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.

Степ-аэробика. Базовые шаги.

Автор **admin**, Март 20th, 2010

Степ-аэробика– аэробика с использованием специальной степ-платформы. Это шаговая аэробика, заставляет работать крупные группы мышц и активно воздействует на кардиореспираторную систему. Программа развивает функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, а также способствует снижению веса и коррекции форм тела. Здесь применяются и простейшие шаговые движения, напоминающие подъем и спуск по лестнице, и сложные хореографические элементы, а также танцевальные движения и комбинации различного характера. Регулярные занятия степ – аэробикой позитивно влияют на психическое состояние занимающихся: снижение депрессивности, нервозности, агрессии, повышение активности. Рекомендуется для среднего и продвинутого уровней подготовки.

Исходное положение — лицом к степу.

Тор-ур

Движение выполняется на 4 счета с правой или с левой ноги

- 1 – шаг ведущей ногой на степ
- 2 – коснуться опорной ногой пятки ведущей ноги
- 3 – вернуть опорную ногу в И.П
- 4 – вернуть ведущую ногу в И.П.

Basic Step

Движение выполняется на 4 счета с правой или с левой ноги.

1. Шагнуть на степ ведущей ногой.
2. Шагнуть на степ другой ногой.
3. Шагнуть назад на пол ведущей ногой.
4. Приставить другую ногу.

V-Step

Движение выполняется на 4 счета с правой или с левой ноги.

1. Шагнуть на степ ведущей ногой в сторону, как можно шире.
2. Шагнуть на степ другой ногой в другую сторону, как можно шире.
3. Шагнуть назад на пол ведущей ногой.

4. Приставить другую ногу.

В результате ноги вычерчивают узор напоминающий английскую букву V, что нашло отражение в названии движения.

Кneeup (колени вверх)

Движение выполняется на 4 счета с правой или с левой ноги.

- 1 – шаг ведущей ногой на степ
- 2 – подъем колена опорной ногой (к одноименному плечу, но не по диагонали!)
- 3 – вернуть опорную ногу в И.П
- 4 – вернуть ведущую ногу в И.П.

Curl (захлест)

Движение выполняется на 4 счета с правой или с левой ноги

- 1 – шаг ведущей ногой на степ
- 2 – захлест опорной ногой (коснуться пяткой опорной ноги ягодицы с той же стороны)
- 3 – вернуть опорную ногу в И.П
- 4 – вернуть ведущую ногу в И.П.

Step-kick (мах вперед)

Движение выполняется на 4 счета с правой или с левой ноги

- 1 – шаг ведущей ногой на степ
- 2 – мах опорной ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе)
- 3 – вернуть опорную ногу в И.П
- 4 – вернуть ведущую ногу в И.П.

Аналогично мах в сторону и назад.

Названия основных шагов в аэробике

Вы перебороли себя, купили абонемент в фитнес-клуб и направляетесь на своё первое занятие аэробикой?

А вы знаете, что почти все направления современной аэробики пришли к нам из зарубежных стран, и поэтому инструкторы часто используют для названия движений термины на английском языке. Готовы ли вы воспринять новый язык, на котором будет безудержно тороторить тренер ближайший час? Нет?! Тогда вот вам наш словарь-подсказка по терминам основных шагов, используемых в аэробике.

Прежде, чем перечислить эти термины для обозначения танцевальных движений, рассмотрим требования к осанке при их выполнении:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра)
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание)
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны)
- таз расположен ровно, без перекаса
- грудь поднята, плечи на одной высоте
- голова прямо и составляет с туловищем одну линию
- лопатки сдвинуты к позвоночнику



Среди специалистов, работающих в области оздоровительной аэробики, нет единства мнений по количеству основных (базовых) шагов, составляющих основу оздоровительных занятий. Одни насчитывают от 2 до 4, другие от 6 и более. Поэтому за основу мы приняли выделенные в спортивной аэробике 7 базовых шагов, как наиболее часто используемые и специфичные для аэробики. К ним относятся:

Подъемколена (Knee lift, Knee up).

Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую сгибая поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге, подскоках).



Упражнение можно выполнять шагом вперед, шагом правой по диагонали вправо, шагом правой по диагонали влево; по 1 разу, по 3 раза одной ногой подряд, 7 раз одной ногой подряд.

Мах (Kick).

Выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали. Для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается любой вариант маха (на



месте, на шагах, беге, прыжках). Возможна также разная плоскость движения (мах вперед или вперед – в сторону). Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия.

Lowkick – разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета. “1” – сгибая колено, поднять правую ногу вперед – вниз (или в любом другом направлении). В момент разгибания правой ноги сделать мах (кик) голенью, разогнуть тазобедренный сустав. “2” – вернуться в исходное положение.

Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumpingjack, Hampelmann).

Выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь – на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая – отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении нужно опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90°. Вторая часть движения – небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты).



Выпад (Lunge).

Может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх.



Шаг (March).

Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую сгибая поднять точно вперед (колено ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут).



Ходьба может выполняться:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинным движением коленей.

Marching - ходьба на месте.

Walking – ходьба в различных направлениях, вперед – назад, по кругу, по диагонали.

Бег (Jog).

Переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В безопорном положении маховая нога впереди- внизу прямая, а толчковую нужно согнуть назад. Приземляясь на маховую ногу, следует погасить баллистическое движение, опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Толчковая нога завершает сгибание (до положения – тазобедренный сустав разогнут, колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). Затем цикл движений повторяется с другой ноги. В соревновательной композиции не рекомендуется использовать более двух беговых шагов подряд.



Joging – вариант бега, типа «трусцой»

Скип (Skip, Flick, Kick).

Подскок, в котором основное движение выполняется в ритме «И – РАЗ» или «РАЗ – ДВА». Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колено вниз, пятка у ягодицы). Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед-вниз (носок приподнят над полом). При приземлении обязательно опускаться на всю стопу.



В названиях перечисленных ниже разновидностей шагов часто используются несколько вариантов слов, что затрудняет восприятие информации. Приведем некоторые варианты терминов на английском и русском языках.

Basicstep – базовый шаг. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой ногой вперед. “2” – приставить левую ногу. “3” – шаг правой ногой назад. “4” – приставить левую.

Squat – полуприсед ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

Step-touch – приставной шаг. Выполняется на 2 счета. “1” – шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. “2” – приставить другую ногу на носок.

Touch-step – выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу. “1” – коснуться носком пола возле опорной ноги. “2” – с той же ноги

шаг в сторону в стойку ноги врозь.

Scoop – вариант приставного шага, выполняемый со скачком. “1” – шаг на правую ногу (в любом направлении). “2” – прыжком приставить другую ногу.

Doublesteptouch – двойное движение в сторону приставными шагами.

Pushtouch, toe tap – выполняется на 2 счета. “1” – одна нога без переноса тела выставляется в любом направлении, носок в пол. “2” – исходное положение.

Sideto side, plietouch, sidetip, openstep – разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на два счета. “1” – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. “2” – носок свободной ноги «давит» на пол, притоптывает (tippt).

Hopsoth, humstringcurl, leg curl – в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. “1” – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. “2” – свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце).

Heeldig, heeltouch – выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета.

В исходном положении обе ноги полусогнуты. “1” – одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). “2” – вернуться в исходное положение.

Mambo – вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. “1” – шаг одной (правой) ногой на месте. “2” – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). “3” – перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. “4” – вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. Используется и другая разновидность шага мамбо: “1” – шаг одной (правой) ногой на месте. “2” – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). На “3–4” выполняются шаги, аналогичные счетам “1–2”, но перемещаясь назад.

Версия этого шага в Hiimpest называется **Rockstep**.

Pivotturn – поворот вокруг опорной ноги (точки вращения). Выполняется на 4 счета.

Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. “1” – шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Затем, перенося тяжесть тела на правую ногу, выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). “2” – не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую. “3” и “4” – повторить движение “1” и “2” и вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

Pendulum – прыжком смена положения ног («маятник»). Прыжки выполняются на 4 счета. “1” – прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону-вниз. “2” – прыжок на две ноги. “3”, “4” – повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу).

Chasse, gallop – разновидность приставного шага, выполняемого на скачках.

Twostep – переменный шаг. Счет: «раз-и-два». “1” – шаг правой. «и» приставить левую. “2” – шаг правой.

V-step – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. “1” – с пятки шаг вперед-в сторону

с одной ноги. "2" – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы "V". "3"-»4" – выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.

Polka – упрощенный вариант танцевального шага польки. Напоминает переменный шаг, выполняемый с подскоком. "1" – шаг правой. «и» – приставить левую ногу. "2" – шаг правой. «и» – подскок на правой, левую поднять вперед.

Scottisch – сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. "1"-»3" – три шага вперед (правой, левой, правой). "4" – подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

Slide – скольжение. Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу.

Pone – поочередные шаги вперед и назад – «пони». Счет -»1-и 2". "1" – шаг правой вперед. «и» – оттолкнуться левой. "2" – шаг правой. Чаще всего это движение выполняется на прыжках: "1" – прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад. «и» – прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед. "2" – повторить счет "1".

Cha-cha-cha – часть танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «и». "1" – шаг правой. «и» – шаг левой. "3" – шаг правой.

Twistjump – прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси.

Grapewine – «скрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. "1" – шаг правой в сторону. "2" – шаг левой вправо сзади (скрестно). "3" – шаг правой в сторону. "4" – приставить левую ногу к правой.

Cross – «крест» – вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. "1" – шаг правой вперед. "2" – скрестный шаг левой перед правой. "3" – шаг правой назад. "4" – шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

Straddle – ходьба ноги врозь – ноги вместе. Из и.п. – основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь), вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

LegBack – поднимание прямой ноги назад.

LegSide – поднимание прямой ноги в сторону.

Занятия степ-аэробикой являются очень интенсивными, сопровождаются большим потоотделением, поэтому



чтобы не допустить обезвоживания до начала занятий необходимо выпить до двух стаканов воды. О других мерах предосторожности можно прочесть в статье "Степ-аэробика".

Для профилактики получения травм в начале степ-аэробикой следует провести разминку для того, чтобы как следует разогреть мышцы,

связки, подготовить суставы к большим нагрузкам.

Разминка

Разминкой может быть простой шаг. Необходимо держать осанку - спина должна быть прямой, плечи расправлены, голова приподнята. При сохранении осанки гарантируется правильное выполнение упражнений. Руки опустить, немного согнув в локтях. Ступни должны отстоять друг от друга на 7-10

сантиметров. Шагаем на месте, при этом ноги должны быть чуть согнуты в коленях, обеспечивая шагу пружинистость. Руки должны двигаться в такт шагу. При шаге правой ногой, левая рука идет ей навстречу, и наоборот. Ходьба продолжается 5-7 минут.

Упражнение направлено на укрепление бедер и икроножных мышц. Для усложнения его можно использовать широкую резинку. Она надевается на бедра. Для увеличения интенсивности нагрузки, резинка спускается ниже, для выполнения такого шага требуется большее усилие.

Упражнение 1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение 2

Шаги "захлест" выполняются также без степа. В основе или пружинистые или скользкие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

Упражнение 3

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользкими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

Упражнение 4

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

Со следующего упражнения понадобится степ платформа, для начала ее высота должна быть небольшой (не больше 20 сантиметров). Для каждого упражнения существует свое исходное положение, для некоторых упражнений их можно варьировать, что способствует большему разнообразию упражнений и включению в работу новых групп мышц. По отношению к степ-платформе можно стоять лицом к ней или боком, позади платформы, или с правой или левой стороны.

Упражнение 5. Бейсик степ

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь соскамейке, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Упражнение 6. Степ-ап

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со степа, а таз не перекашивался.

Упражнение 7. Шаг-колени

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение 8. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим назад, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение 9. Шаг-кик

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

Упражнение 10. Шаг-кёл

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

Упражнение 11. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

Упражнение 12. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

Упражнение 13. Мамбо

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

Упражнение 14.

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

Упражнение 15

Встаньте лицом к ступу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со степа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

Упражнение 16

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем степа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

Упражнение 17

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений.

Упражнение 18

Встаньте лицом к ступу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

Упражнение 19

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на степе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на степе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение 20

Исходное положение лицом к степу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на степ правой ногой, затем левой, спрыгните со степа, ноги по его обе стороны (степ находится между ногами), затем вновь запрыгните на степ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

Силовой комплекс и упражнения на растяжку

Упражнение 1. Отжимание

Встаньте на колени лицом к степу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы

Сядьте на степ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

Упражнения 3

Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со степа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

Упражнение 4. Выпады на степ

Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на степе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

Упражнение 5. Выпады со степа

Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением

Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

Упражнение 7. Укрепление мышц спины

Степ-платформа установлена на третий уровень, ложимся на нее животом, в исходной позиции руки и ноги лежат на полу, поднимаем их от пола и тянем их вверх 20 раз по два подхода.

После выполнения упражнений потяните мышцы, которые активно поработали.

Степ-аэробика



Степ–аэробика (от англ. step – шаг) – вид [аэробики](#), который проводится со ступами - специальными платформами. Этот вид фитнеса был изобретен фитнес-инструктором Джиной Миллер. После перенесенной травмы колена она ежедневно тренировалась на ступеньках крыльца собственного дома. Упражнения оказались столь эффективными и бодрящими, что выросли в целые комплексы, которые успешно используются для оздоровления, профилактики, лечения и [похудения](#).

Содержание

[\[убрать\]](#)

- [1 Преимущества](#)
- [2 Степы](#)
- [3 Важные правила](#)
- [4 Одежда для степ-аэробики](#)
- [5 Любопытно знать](#)
- [6 Ссылки](#)

[\[правиль\]](#)Преимущества

- Упражнения просты –их могут выполнять люди любого возраста.

- Занятия степом помогают привести в порядок фигуру, особенно хороши комплексы этих упражнений для бедер, ягодиц, талии и ног.
- Занятия степ-аэробикой позволяют гармонично развить тело, улучшить осанку, сделать движения более точными и красивыми.
- Занятия степ-аэробикой прекрасно сжигают калории. Занятие длительностью 50 минут позволяет сжечь до 400 калорий. Чем более высокую платформу вы используете, тем больше калорий сможете сжечь.
- Степ-аэробика обладает оздоровительными функциями. Она благоприятно влияет на весь организм, укрепляя мышцы, сердце, нервную систему. Упражнения нормализуют давление и работу вестибулярного аппарата.
- Использование гантелей позволяет укрепить мышцы плечевого пояса.

[\[правиль\]](#) **Степы**

Упражнения по степ-аэробике проводятся на степах – специальных платформах. На них поднимаются и опускаются под ритмичную музыку, выполняя простые танцевальные движения. Высота степа составляет от 15 до 30 сантиметров.

Новичкам рекомендуется использовать платформы в 15-20 сантиметров. Более подготовленным можно танцевать на платформах в 30 сантиметров, а также использовать гантели.

[\[правиль\]](#) **Важные правила**

Многие считают, что в степе нет правил. Достаточно приобрести степ-платформу, а уж несложную технику освоит каждый. На самом деле при занятии этим видом аэробики важно соблюдать ряд важных правил:

- Первое занятие степ-аэробикой рекомендуется запланировать не дольше, чем на 20 минут. Постепенно можно увеличить продолжительность до часа. Это позволит сердцу и мышцам привыкнуть к новому уровню нагрузок.
- Оптимальное положение для занятия степ-аэробикой - голова приподнята, плечи опущены, живот, ягодицы и спина напряжены. Спину при этом нужно всегда держать прямо.
- Важно полностью ставить ступню на платформу.
- Во время тренировок не рекомендуется делать резких движений.
- Нельзя делать движений одной и той же рукой (ногой) более минуты.
- Подъем на платформу важно делать не за счет спины, а за счет ног.
- Между упражнениями можно делать по несколько глотков воды. Как вариант за 30 минут до занятия нужно выпивать по 1-2 стакана воды.
- Важно, чтобы колено ноги, на которую вы опираетесь, не выходило за линию носка. Это позволит избежать травмы сустава колена.
- Нельзя опускать на пол поверхность всей стопы – это вредит ахиллову сухожилию, так как нагрузка приходится на позвоночник.

[\[правиль\]](#) **Одежда для степ-аэробики**

- Для занятия степ-аэробикой подойдет любая одежда. Важно лишь, чтобы брюки были короткими – выберите шорты или капри. Это позволит избежать травм.
- Выбирая обувь, обратите внимание на ту, которая обеспечивает поддержку стопы.
- Людям, которые страдают варикозным расширением вен, следует надевать специальные поддерживающие колготки.

[\[правиль\]](#) Любопытно знать

- У степ-аэробики много общего с классической гимнастикой. Судите сами: все упражнения нацелены на тренировку сердечной мышцы и выработку лучшей координации. Однако имеется и существенное отличие. Для степ-аэробики характерна более серьезная нагрузка, а значит, и более быстрый результат.
- Степ – это «скорая помощь» от [гиподинамии](#) и ее последствий – [артрита](#) и [остеопороза](#). Из-за малоподвижного образа жизни страдает едва ли не половина человечества, включая подростков и молодежь. Динамичный степ является прекрасной профилактикой указанных заболеваний.
- О широком признании степ-аэробики может свидетельствовать тот факт, что степ-аэробика официально признана самостоятельным видом спорта. По нему даже проводятся соревнования.

[\[правиль\]](#) Ссылки

- [Немного о степ-аэробике](#), социальная сеть Diets.ru

Категория: [Фитнес](#)

Стэп-аэробика

Своему широкому распространению степ-аэробика обязана тому, что она больше похожа не на спортивную тренировку, а на танец. Танцевальные движения, которые выполняются вокруг степ-платформы, подъемы и спуски с нее под музыкальное сопровождение, ритм которого должен совпадать с ритмом биения сердца, оказались простыми в исполнении и весьма действенными в борьбе с лишними килограммами.

В большом разнообразии аэробики степ-аэробика играет роль одного из самых простых и действенных стилей. В английском языке слово *step* буквально означает шаг. Это своеобразный первый шаг на пути к красивому и тренированному телу, которое вы «вылепите» самостоятельно. Однако не стоит думать, что степ-аэробика предполагает простое однообразное хождение по собственной квартире или тренажерному залу. Это весьма интересное и разнообразное направление.

Существует примерно двести способов подниматься на платформу и спускаться с нее! Степ-аэробикой вполне могут заниматься новички в фитнесе, поскольку она не требует хорошей растяжки или особенной координации движений. Вводный курс поможет плавно повысить интенсивность тренировок, справиться с неловкостью и побороть страх перед упражнениями, которые в степе, к слову, элементарны и по этой причине доступны людям разного возраста.

Это направление в своем роде уникально. Оно не требует приобретения каких-то дорогостоящих тренажеров. Хватит самого минимального набора, который можно найти в каждом доме: широкая резиновая лента (шпагат), шаговая скамейка, мяч и две гантели небольшого размера, необходимые для усиления нагрузки на плечевой пояс.

Основной спортивный снаряд, применяемый в степ-аэробике, - это степ-платформа. Ее высота должна регулироваться, а сама она должна быть устойчивой.

Изменяя высоту степ-платформы, можно регулировать интенсивность тренировки. Наиболее подходящая для занятий степ-платформа имеет следующие габариты: длина – 90 см, ширина – 40 см. Прежде чем приобрести платформу, устройте ей проверку на прочность. Если платформа непрочная, то вреда от нее будет гораздо больше, чем пользы. Помните также, что для тренировок вам понадобится удобная обувь, чтобы усилить поддержку свода стопы.

Кроме того, на занятиях шаговой аэробикой весьма полезна будет плотная лента из резины. Она не только повысит эффективность, но и добавит разнообразия в тренировки.

[Яндекс.Директ](#) Все объявления [Сессуары для аэробики и йоги!](#) Степ платформы, бодибары, эспандеры, гимнастические мячи, коврики для йоги. [Адрес и телефон](#) fitdivision.ru [Интернет-магазин Обуви.](#)
[Новинки!](#) Коллекции Обуви 2013. 25000 моделей! Бесплатная доставка по всей России! [Адрес и телефон](#) wildberries.ru

Мяч можно выбрать почти любой. Это может быть как небольшой мяч для тенниса, так и весьма большой, например, футбольный. При выборе стоит руководствоваться только собственным удобством.

Отличительной особенностью степ-аэробики является то, что вы не накачаете гору мышц в тех местах, где они совершенно не нужны, а приобретете гармонично развитое тело, идеальную осанку и вырабатываете способность красиво и выразительно двигаться. Степ-аэробика – это один из наиболее быстрых способов «вылепить» собственную талию. Однако основной тренируемой частью тела все-таки будут ноги, которые приобретут силу и станут стройными. Степ-аэробика помогает сделать мышцы нижней части тела и брюшного пресса сильными, повысить работоспособность сердечно-сосудистой системы.

Некоторые важные правила при занятиях степ-аэробикой:

- подниматься на платформу нужно, делая упор на ногу, а не на спину
- становясь на платформу, ступню ставьте на нее полностью
- всегда удерживайте спину в прямом положении
- не совершайте резких движений
- движения, которые вы совершаете одной рукой или ногой, не должны длиться дольше 60 секунд
- за 30 минут до начала тренировки необходимо выпить пару стаканов воды или по мере необходимости делать по несколько глотков на протяжении всей тренировки.

Как избежать возможных ошибок?

Чтобы не потерять равновесие, когда выносите ногу вперед, следите, чтобы корпус не был наклонен.

Колено ноги, которая является опорной, не должно выходить за линию носка. Таким образом вы сможете предотвратить возможное повреждение коленного сустава.

Чтобы не давать чрезмерную нагрузку на позвоночник и не повредить ахиллесово сухожилие, не становитесь на пол всей поверхностью стопы.

Степ-аэробика, равно как и все прочие аэробные упражнения, дает результат только при относительно продолжительных (не меньше 30 минут) тренировках средней интенсивности. Безусловно, новичкам необходимо вливаться в полноценный режим тренировок постепенно, нагрузку увеличивать медленно и не подвергать себя перенапряжению.

Начинать заниматься степ-аэробикой лучше в спортивном клубе, где вам покажут, как правильно тренироваться. Групповые тренировки проходят динамично и весело. Кроме того, в группах всегда достаточно тех, кто только начинает заниматься, поэтому вы не будете чувствовать себя хуже всех. Повторяя на занятиях степ-аэробикой движения за тренером, вы будете испытывать моральное удовлетворение от групповых

действий. Эмоциональный настрой, который создается в коллективе, гораздо более сильный, чем если бы вы занимались дома. Весьма красиво выглядят люди, которые слаженно и грациозно двигаются под ритмичную музыку. При наличии финансовых возможностей не помешает позаниматься индивидуально с инструктором. В этом случае вам понадобится меньше времени, чтобы научиться управлять собственным телом, контролировать индивидуальную нагрузку.

Новая разновидность степ-аэробики – дубль-степ аэробика. Тренировки проводятся одновременно на двух платформах, что делает их еще более интересными и разнообразными!

Одежда и обувь

Самый оптимальный вариант – легкая одежда, которая «дышит», сшитая из ткани, пропускающей воздух, а также топик или бюстгалтер, поддерживающий грудь. Обувь должна хорошо фиксировать стопу, поэтому для тренировок следует подбирать высокие кроссовки либо спортивные туфли на гибкой подошве и с толстым супинатором.

Музыкальное сопровождение занятий степ-аэробикой

Музыка должна быть веселой и яркой. Хорошо, если мелодии, которые вы планируете использовать, будут вам знакомы, потому что человек следует музыкальному ритму даже на уровне подсознания.

Для занятий степ-аэробикой подходит музыка, которая включает в себя три мелодичные фазы из 32 тактов. Подобный ритм предназначен для танцевальной аэробики. Число тактов в минуту синхронизировано с сердечными ударами. Музыка для аэробных тренировок не должна быть слишком быстрой. Так, подготовительные и восстановительные упражнения, которые идут в начальной и заключительной частях занятия, должны делаться под музыку, в которой количество ударов равно (либо чуть меньше) 140. Во время самой тренировки музыка должна быть более медленная, чтобы вам хватило времени на подъем и спуск с платформы. У каждого этапа занятий степ-аэробикой должен быть свой собственный музыкальный ритм. Музыка помогает установить такой ритм и устранить напряжение во время тренировки.

Противопоказания степ-аэробики

- заболевания сердечно-сосудистой системы, такие как стенокардия, аритмия и проч.;
- проблемы с ножными суставами, но только если шаг неправильный – нагрузка на коленный сустав в четыре раза превышает человеческий вес;
- проблемы с позвоночником – в районе поясничного отдела;
- при малейших предпосылках к варикозному расширению вен, а уж тем более при имеющемся заболевании занятия степ-аэробикой находятся под строжайшим запретом;
- повышенное артериальное давление (гипертония);
- заболевания печени, почек, носящие хронический характер, поскольку интенсивные шаги могут вызвать ухудшение самочувствия.

Перед началом занятий степ-аэробикой необходимо обязательно проконсультироваться с тренером либо врачом. Крайне важно вовремя выполнения упражнений на степ-платформе делать правильные шаги и неукоснительно следовать указаниям инструктора.

Танцевальная аэробика

Сжечь лишний вес, укрепить мышцы (особенно ноги и бедер), улучшить координацию движений и осанку, стимулировать работу сердечно-сосудистой системы вам поможет **танцевальная аэробика**. Этот вид аэробики подходит всем желающим: она хороша и для

детей, и для подростков, и даже для пожилых людей. Для беременных женщин тоже можно подобрать специальные комплексы упражнений.

Существует великое множество видов **танцевальной аэробики**. Это, прежде всего, фанк-аэробика, хик-хоп, сити-джем, латин-аэробика, афро-джаз, джаз-модерн и т.д. При таком разнообразии каждый может выбрать танцевальную аэробику себе по вкусу. Заметим, что музыка, под которую проводится тренировка, должна соответствовать тому или иному стилю танца.

Для начала нужно определиться с целями и желаниями (сбросить вес, подтянуть фигуру, просто вести здоровый образ жизни). После этого необходимо подобрать с тренером программу занятий. Большим плюсом **танцевальной аэробики** является то, что, подобрав комплекс и музыку, можно заниматься на дому тогда, когда вам удобно.

Перед выполнением упражнений, необходимо помнить, что в аэробике запрещены хлестообразные, баллистические и рывковые движения!

Самые типичные упражнения танцевальной аэробики:

1. Положение стоя (общеразвивающие упражнения):

- Поднимать и опускать, сгибать и разгибать, описывать дуги и круги в различных направлениях руками (упражнения для рук и плечевого пояса).
- Наклонять и разворачивать туловище по дуге и вперед (упражнения для туловища и шеи).
- Поднимать и опускать, сгибать и разгибать в коленных суставах ноги. Делать полуприседания и выпады. Перемещать центр тяжести с ноги на ногу (упражнения для ног).

2. В положении сидя и лежа:

- Поочередно и одновременно сгибать и разгибать стопы. Делать ими круговые движения (упражнения для стоп).
- Упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях. Ноги поднимать и опускать, делать нерезкие махи.
- Поднимать плечи и лопатки. Делать то же с поворотом туловища. Согнуть ноги и поднять их, выпрямить и осторожно опустить на пол (упражнения для брюшных мышц в положении лежа на спине).
- Поднимать руки и ноги поочередно с небольшой амплитудой. Одновременно приподнять руки и ноги, стараясь вытянуть их в длину (упражнение для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях).

3. Упражнения на растягивание мышц спины в упоре на коленях или в полуприседе:

- Руки упереть в пол, а ноги вытягивать по очереди назад до горизонтального положения.

4. Упражнение на растягивание мышц плечевого пояса и грудных мышц в положении стоя:

- Подойти к стене, опереться на нее руками и медленно присесть, скользя пальцами по стене. Спина прямая. Плавно подняться.

5. Ходьба:

- Выполнять махи руками. Одновременно пальцы сжать в кулак, а затем разжать.
- Выполнять ходьбу на месте с различными движениями рук.
- Ходьба с выполнением хлопков руками.
- Ходьба с продвижением вперед- назад, по диагонали, по дуге, по кругу.
- Ходьба большими и маленькими шагами.

6. При беге: варианты движений аналогичны выполняемым при ходьбе.

7. Прыжки и подскоки:

- С продвижением в разные стороны на двух ногах на месте. В полете ноги вместе. Выполняйте аккуратно и спокойно.
- С переменной положения ног.
- Сочетание прыжков и подскоков на месте с различными движениями рук.

Степ-аэробика

Степ-аэробика - это хореографическая аэробика, занятия по которой проводятся на особых платформах, называемых "степами".

Специалисты полагают, что **степ-аэробика** отлично подходит для лечения и профилактики артрита и остеопороза, а также для укрепления всех групп ножных мышц и возобновления здоровья после получения травм коленных суставов. Движения в степе довольно просты, поэтому вполне подходят как для молодых, так и для пожилых. Они заметно подтягивают фигуру, особенно в районе голеней, ягодиц и бедер. А используя определенную нагрузку, к примеру, гантели весом около двух килограмм, можно укрепить мускулы плечевых суставов.

Пусть специалист поможет выбрать набор упражнений, которые подходят именно вам, а также проследит за правильностью их выполнения, во избежание нежелательных последствий виде травм и растяжений.

Несколько существенных правил степ-аэробики:

- Восхождение на платформу производить, используя мышцы ног, а не спины.
- Стопу размещать на платформе полностью.
- Спину все время удерживать прямо.
- Не осуществлять резких движений.
- Не делать упражнения одной и той же рукой или ногой более одной минуты.
- За 30 минут до начала тренировки выпить 250-500 мл воды и при необходимости делать по несколько глотков каждые 10-15 минут.

Комплекс стандартных упражнений:

1. Подняться на платформу правой ногой, затем поставить возле неё левую. Вернуть на пол правую стопу и поставить рядом левую. Так же начинать аэробику с левой ноги.

2. Поставить на платформу правую стопу, подняться к ней левой, затем вернуть на пол вначале левую стопу, а затем правую. Так же начинать аэробику с левой ноги.
3. Приподнять левую ногу, согнутую в коленном суставе, опустить на платформу, так же и правую ногу немного приподнять над поверхностью пола и, не опуская на платформу, опять поставить на пол, затем вернуть к ней левую. Аналогично выполняется упражнение, начиная с правой ноги.
4. Подняться на платформу левой ногой, правую ногу согнуть в области колена и, подняв вверх без задержки поставить на пол, потом вернуть к ней левую.



Любое упражнение повторяется около 10 раз. На базе данных упражнений можно создавать танцевальные элементы, во время каждого шага протягивая руки вперед, в стороны и вверх, и производя ими различные движения или взмахи. Существует более двух сотен вариантов спуска и подъема на степ-платформу.

Распространенные ошибки:

- Когда переносите вперед ногу, не нагибайте корпус, в противном случае можете потерять равновесие и упасть.
- Наблюдаете, чтобы колено ноги, на которую опираетесь, не пересекало линию носка. Так вы сможете избежать травмы колена.
- Не ставьте на пол всей плоскостью ступни – при этом сильно нагружается ахиллово сухожилие, а так же страдает позвоночный столб.



Дубль-степ аэробика

Самая новая и популярная разновидность степ-аэробики. Тренировки производятся одновременно на двух платформах, что придает им больше разнообразия.