

УПРАЖНЕНИЯ НА СТЕП - ПЛАТФОРМЕ



Базовые упражнения на степ - платформе

1. БАЗОВЫЙ ШАГ ИЛИ BASIC STEP

Шагнуть на степ-платформу поочередно двумя ногами.
Выполняется на четыре счета.



2. ШАГИ БУКВОЙ V ИЛИ V-СТЕР

Шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа.



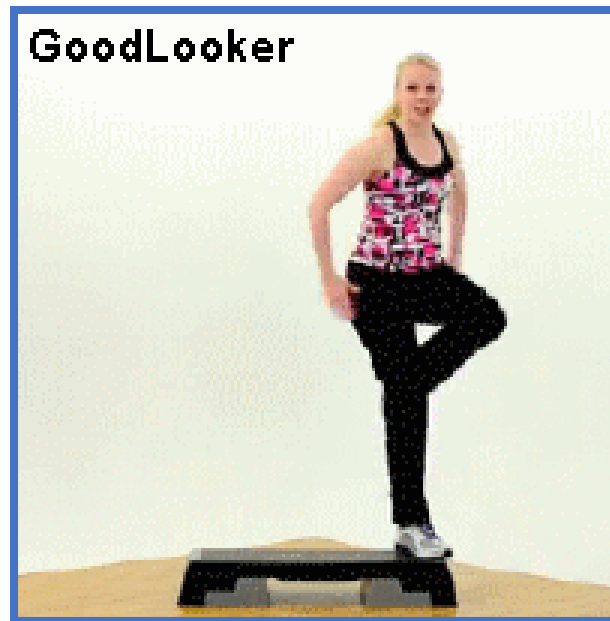
3. ШАГ С ЗАХЛЕСТОМ ГОЛЕНИ ИЛИ CURL

Шагнуть правой ногой на угол степ-платформы, а левой выполнить замах назад. Пятка должна коснуться левой ягодицы. Затем выполнить в другую сторону.



4. ШАГ С ПОДЪЕМОМ КОЛЕНА ИЛИ KNEE UP

Шагнуть правой ногой на угол степ-платформы, а левую согнуть в колене и подтянуть к животу. Затем выполнить в другую сторону.



5. ШАГ С ПОДЪЕМОМ НОГИ ИЛИ KICK UP

Шагнуть

правой ногой на угол степ-платформы, а левую выбросить вперед.
Затем выполнить в другую сторону.



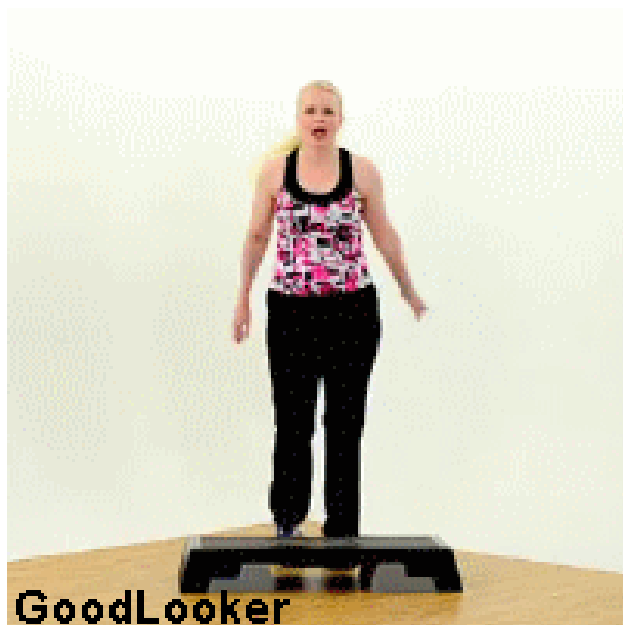
6. КАСАНИЕ ПОЛА

Стоя на середине степ-платформы,
касаться поочередно ногами пола то одной ногой, то другой.



8. ОТВЕДЕНИЕ НОГИ В СТОРОНУ

Шагнуть правой ногой на степ-платформу, а левую отвести вбок, не сгибая ее в колене. Руки двигать в сторону синхронно с поднятием ноги. Затем выполнить в другую сторону.



7. ОТВЕДЕНИЕ НОГИ НАЗАД

Шагнуть правой ногой на угол степ-платформы, а левую отвести максимально назад, не сгибая ее в колене.
Руки поднимать синхронно с поднятием ноги.
Затем выполнить в другую сторону.



Более сложные упражнения степ-аэробики

1. Прыжки на платформе



2. Прыжок через платформу



3. Прыжки с отведением ног



4. Подпрыжки на месте



4. Подпрыжки на месте



Спасибо за внимание!

