*В ПОИСКАХ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!*

(*рекомендации для родителей и коллег инструктора по физической культуре Рудницкой ИВ)*

*СТЕП АЭРОБИКА*

Степ-аэробика — это низкоударная кардио-тренировка, в основе **БАЗОВЫЕ ШАГИ В СТЕП АЭРОБИКЕ**

которой лежат простые хореографические движения на

специальной возвышенности ([степ-платформе](https://goodlooker.ru/step-platforma.html)) 1. «Степ-тач» - приставной шаг, выполняемый без

Основные преимущества степ аэробики: степ-платформы

* простота движений – все движения элементарны и повторять 2. «Бейсик степ» - это основной шаг на степ-

неподготовленному человеку платформе, имитация ходьбы по лестнице.

не составит проблем 3. «Степ-ап» - с помощью этого упражнения

* профилактика сердечно-сосудистых, легочных заболеваний, можно отдыхать: шаг правой ногой, приставьте

остеопороза, артрита к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее

* увеличение плотности костей на пол, вслед за ней спустите правую ногу.
* поддержание нормального веса (за одно занятие можно сжечь 4. «Шаг-бэк» - правой ногой делаем шаг на степ, а

от 300 до 500 ккал) левую отводим на зад, используя напряжение

 ягодичной мышцы.

