

Степ - аэробика



Фитнес-студия
"Body Balance"
пер. Строителей, 76.

Инструктор Марина Мухитова, 2018г.

Степ – аэробика, знакомство

- **Степ-**

аэробика — это низкоударная кардио-тренировка, в основе которой лежат простые хореографические движения на специальной возвышенности (степ-платформы) Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

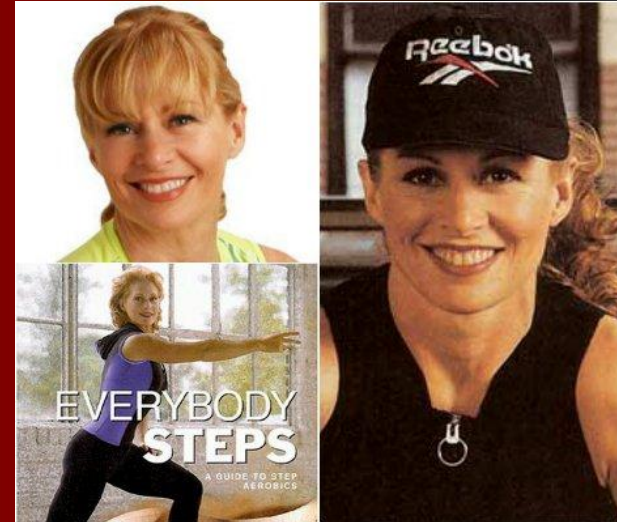
- Она представляет собою шаговую аэробику, заставляющую работать крупные группы мышц. Методика ее направлена на то, чтобы параллельно со снижением веса тела развить возможности сердечно - сосудистой системы. Упражнения выполняются под музыку и на специальной степ - платформе, которую применяют не только для повышения выносливости, но и в качестве кардио-тренажера, не говоря уже о широком ее применении в силовой аэробике.

Этот вид аэробики характеризуется низкой нагрузкой на скелетно-мышечный аппарат, что позволяет



Как возникла степ - аэробика

Степ-аэробику разработала американка Джин Миллер, известный фитнес-инструктор. Все началось с травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Для укрепления мышц передней поверхности бедра, необходимого для восстановления функции коленного сустава, она выполняла подъемы и спуски. Занятия оказались довольно однообразными и нагоняли скуку. И тогда Джин стала выполнять их под музыку, чтобы разнообразить скучные подъемы и спуски различными вариантами шагов. Тренировка оказалась эффективной и приятной. И опомнилась Джина только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Так зародилась степ-аэробика и получившая широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.



Основные преимущества степ - аэробики

- - простота движений - все движения просты и повторить их неподготовленному человеку не составит проблем;
- - достаточная мотивация - необходимо проводить тренировки на одном и том же месте, в компании людей с такой же целью как и у Вас. Тренер постоянно регулирует нагрузку и улучшает мотивацию;
- - разнообразие нагрузок - для каждого уровня подготовленности существуют специальные программы, направленные на развитие тех или иных проблемных участков тела. Можно включать в тренировку упражнения с двумя степ-платформами;
- - силовые тренировки - степ-платформу можно использовать и при силовых тренировках;
- - комплексная нагрузка - множество упражнений задействующих целые группы мышц;
- - эмоциональная разгрузка - занятия степ-аэробикой отлично влияет на ваше психо-эмоциональное состояние.

Суть степ - аэробики

- степ-аэробика обычно состоит из **набора базовых шагов**, соединенных в комбинационные связки. Уровень сложности шагов и связок зависит от конкретного урока. Тренировки сопровождаются ритмичной музыкой и проходят в быстром темпе. Для занятий используются специальные пластиковые платформы с нескользящей поверхностью. Степ-платформы имеют регулируемую высоту, благодаря этому вы можете увеличить или уменьшить сложность тренировки.

- Обычно занятия по степ-аэробике начинаются с разминки и выполнения базовых шагов. Постепенно **базовые шаги усложняются и объединяются в связки**. Если вы выбрали урок для начинающих, то комбинации будут простые – не более 2-3 шагов в связке. Классы для среднего и продвинутого уровня включают в себя не только более насыщенные связки, но и более высокий темп и усложненные версии упражнений. Поэтому первое время вам, возможно, будет непросто повторять движения синхронно за тренером.
- Тренировка по степ-аэробике **обычно длится 45-60 минут**. Занятие идет непрерывно и по нарастающей сложности, в качестве отдыха и восстановления вы будете периодически возвращаться к шагу на месте. Если вы долгое время не имели физических нагрузок, то лучше начать с обычной ходьбы без степа во избежание плохого самочувствия или даже проблем с сердцем. Некоторые тренеры иногда включает в конец занятия упражнения для рук и живота для баланса нагрузки, поскольку степ-аэробика в основном нагружает мышцы ног и ягодиц.

Виды степ - аэробики

- Если групповое занятие называется «степ-аэробикой», то это предполагает классический урок примерно для среднего уровня подготовки. Предполагается, что вы можете упростить и усложнить занятие, изменив уровень платформы. Однако всегда **лучше сходить на пробное занятие для понимания**, что собой представляет программа, поскольку это часто зависит непосредственно от виденья тренера.

ВИДЫ СТЕП-АЭРОБИКИ

- **Basic Step.** Тренировка для начинающих, где изучаются базовые шаги и несложные комбинации.
- **Advanced Step.** Тренировка для продвинутых занимающихся, кто уже имел опыт занятий со степом. Как правило, включает в себя сложные связки и прыжковые упражнения.
- **Dance Step.** Занятие для тех, кто любит танцевальную хореографию. В этой программе шаги складываются в танцевальные связки, что поможет вам не только худеть, но и развивать пластику и гарциозность.
- **Step-combo.** Степ-аэробика, в которой вас ждет много сложных комбинаций движений, поэтому подходят координированным людям. Но и интенсивность этого занятия выше.
- **Step Interval.** Тренировка проходит в интервальном темпе, вас ждут взрывные интервалы и спокойные интервалы для восстановления. Идеально для быстрого похудения.
- **Double Step.** Тренировка, в которой используются две степ-платформы для повышения эффективности от занятия
- **Power Step.** Тренировка, в которой используются также силовые упражнения для тонуса мышц.

В чем преимущество и польза

1. Степ-аэробика — один из самых **эффективных** видов кардио-нагрузки для похудения и избавления от лишнего жира. За 1 час занятия вы сможете сжечь 300-500 ккал.
2. Занятия степ-аэробикой намного более **безопасны** для суставов, чем, например, бег, плиометрика, прыжки со скакалкой.
3. Это отличная тренировка нижней части тела, которая является наиболее проблемной у представительниц прекрасного пола.
4. Занятия степ-аэробикой подходят для профилактики остеопороза и артрита, что особенно актуально для тех, кто ведет **сидячий** образ жизни.
5. Во время занятий степ - аэробикой вы заставляете ваше **сердце** и легкие работать эффективнее и делаете их более здоровыми.
6. Регулярные занятия степ-аэробикой помогут вам поддерживать **здоровый вес**
7. Степ-аэробика поможет вам развить **выносливость**, что пригодится не только во время тренировок, но и в обычной жизни. Также аэробика на степе развивает координацию, ловкость и чувство равновесия.
8. Вы можете самостоятельно регулировать сложность тренировки путем изменения **высоты** степ-платформы. Чем выше уровень платформы, тем более сильную нагрузку вы получите.
9. Степ-аэробика состоит из упражнений на перенос веса, которые идеально подходят для увеличения **плотности кости** и сохранения костных тканей.
10. Вы можете заниматься степ-аэробикой не только в специальных классах, но и **в домашних условиях**.

Противопоказания к степ - аэробике

- Заболевания сердечно-сосудистой системы
- Заболевания суставов ног
- Заболевания опорно-двигательной системы
- Повышенное давление
- Варикозное расширение вен
- Большой лишний вес
- Беременность и послеродовой период (3 месяца)
- Длительный перерыв в фитнес - нагрузках (лучше начать с обычной ходьбы по 5-7 км в день)
- Если у вас есть другие заболевания, которые могут препятствовать физическим нагрузкам, то лучше дополнительно проконсультироваться с врачом.

Можно ли похудеть?

ДА!

- Эффективна ли степ-аэробика для похудения? Прежде чем ответить на этот вопрос, давайте вспомним об основном принципе избавления от лишнего веса. Ваше тело начинает худеть, когда вы **потребляете меньше калорий**, чем организм может израсходовать. Независимо от тренировок, если вы едите меньше вашей суточной нормы калорий (**создаете дефицит калорий**), то ваше тело для энергии начинает расходовать жир из своих резервных запасов.
- Кардио-тренировки являются отличным способом сжечь калории, поэтому степ-аэробика **эффективна для похудения**. За одно часовое занятие можно сжечь один полноценный прием пищи, а значит быстрее приблизить вас к желаемой цели. Кроме того, степ-аэробика тонизирует мышцы, воздействует на подкожный жир за счет увеличения кровообращения, дает энергию и снимает стресс (что поможет избежать переедания).
- Конечно, есть более энергозатратные тренировки, которые помогут вам потратить за час занятия больше калорий, чем во время степ-аэробики. Но надо понимать, что они, вероятно, будут более ударными и травмоопасными, чем занятия со степом. Кроме того, степ-аэробика именно **уменьшает объемы** и подсушивает нижнюю часть тела, а не утяжеляет ее.

Особенности занятий степ - аэробикой

1. Правильное положение тела во время выполнения упражнений на степ-аэробики: *колени слегка согнуты, спина прямая, живот втянут, ягодицы напряжены, плечи расправлены, взгляд направлен вперед.*
2. Шаги нужно выполнять полностью всей стопой на платформу, чтобы пятка не свисала.
3. В степ-аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Это связано с тем, что вам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.
4. В степ-аэробике, в отличие от классической, нет обратных шагов.
5. Первое время на классах степ-аэробики вам, вероятно, будет **сложно повторять упражнения за инструктором**. Возможно, вы даже будете сбиваться и путаться в шагах. Это абсолютно нормально, уже после 3-4 занятий вы будете чувствовать себя гораздо увереннее.
6. Чем выше располагается степ-платформа, тем интенсивнее нагрузка. Новичкам следует выбрать высоту 10-15 см. Более опытным занимающимся – 20 см. Постепенно высоту снаряда можно повышать. Установлено, что каждые плюс 5 см, добавленные в высоту степ-платформы, дадут **дополнительные 12% нагрузки**.
7. Вы можете усложнить тренировку на степ-платформе, если будете использовать гантели или утяжелители на ноги или руки.
8. За полчаса до тренировки выпейте стакан воды и обязательно **делайте по несколько глотков воды** каждые 10 минут во время занятия.
9. Если в вашем зале предлагается степ-аэробика нескольких уровней сложности, то лучше выбрать класс для начинающих, даже если у вас имеется хорошая физическая подготовка после других тренировок.
10. Запоминайте движения сначала «ногами» и только потом «руками». Руки включайте в работу, только когда нижняя часть тела полностью освоит движения.

В чем заниматься

- В степ-аэробике очень важно выбрать **удобную спортивную обувь**. Лучше заниматься в спортивных кроссовках с нескользящей амортизирующей подошвой, которая снижает нагрузку на суставы. Обувь должна плотно сидеть на ноге и поддерживать свод стопы, это поможет уберечь ноги от травмы. Если у вас есть предрасположенность к варикозному расширению вен, то можно надеть на занятие плотные колготки.
- К спортивной одежде особых требований нет. Самое главное, чтобы она была удобной и не стесняла движения. Лучше выбирать качественный дышащий материал. Обратите внимание, что лучше **не использовать длинные штаны** свободного кроя: есть риск получить травму при зашагивании на степ-платформу.



Как начинать заниматься, с группой?

Плюсы занятий в группе:

- Новичкам лучше начинать занятия степом в спортивном клубе, где вас научат правильно тренироваться. Занятия в группе проходят весело, динамично. К тому же, новичков там всегда предостаточно, и вы не будете чувствовать себя неумехой.
- Психологи давно заметили, что если мы хотим расположить к себе человека, который нам по какой-то причине понравился, то мы совершенно непроизвольно начинаем повторять его движения, мимику, а некоторые даже дышат в одном ритме.
- Этому явлению ученые дали название -отзеркаливание. Люди, освоившие отзеркаливание в совершенстве, могут использовать его в своих целях, занимаясь в больших группах в спортивном зале.
- Поэтому, когда вы занимаетесь степ-аэробикой, повторяя движения за инструктором, вы получаете моральное удовлетворение от коллективных действий. Эмоциональный настрой, создаваемой группой, гораздо более сильный. Очень красиво смотрятся люди, которые красиво, слаженно выполняют движения под ритмичную музыку.

ПОДВОДИМ ИТОГ

- Степ-аэробика одна из популярных видов оздоровительной аэробики. Это эмоциональный, зрелищный и интересный вид аэробики, который покоряет своими зажигательными танцами в стиле латина, стрит-джаз, сальса и т.д., а также разнообразием силовых упражнений.
- Аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Ваше тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым. Оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечнососудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.
- Физкультурно-оздоровительная система степ-аэробика - прекрасный вид спорта, который не только повышает настроения, улучшает фигуру но и оздоравливает весь организм. В степе используются те же упражнения, что и в классической гимнастике. Все они направлены на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений.

Используемые интернет ресурсы

- <https://yandex.ru/search/?text=степ-аэробика%20история%20создания%20организация%20и%20методика%20проведения%20занятий&lr=50&clid=2270455&win=252>
- https://studbooks.net/633528/turizm/metodika_provedeniya_zanyatij_step_aerobiki
- https://studopedia.ru/8_97242_step-aerobika-istoriya-sozdaniya-organizatsiya-i-metodika-provedeniya-zanyatij-ok--pk--pk-.html
- <http://sport.bobrodobro.ru/22432>
- <http://goodlooker.ru/step-aerobika.html>
- https://studbooks.net/633522/turizm/istoriya_vozniknoveniya_step_aerobiki