

Комплекс вправ для аеробіки та степ-аеробіки для студентів 1 і 2 курсів всіх спеціальностей,

а також для молоді і всіх бажаючих кому можна займатися оздоровчими видами гімнастики і у кого не має протипоказань для занять

Цей комплекс можна виконувати на степ платформі, а також і без неї, підійде невисока лавка чи сходи, або просто на рівній поверхні.

Катиокомплекс вправ степ-аеробіки

Основними вправами є: кроки вгору і вниз, з поворотами і без, підскоки і стрибки, які використовуються на ступі.

Перша вправа (розминка)

March

Це простий крок на місці.
Виконується на 4 рахунки 8-16 разів.

1. Шаг однією ногою на місці;
2. Шаг іншою ногою на місці;
3. Шаг першою ногою на місці;
4. Шаг іншою ногою на місці;



Друга вправа - підйом стегна

1. основна стійка, руки опущені вниз. Виконати підйом коліна правої зігнутої ноги вгору (кут між стегном і голілкою - 90 °).

2. Руки виконують мах вгору.
Опустити ногу у вихідне положення.

3. Руки вниз.

4. Повернутись в початкове положення.

Те ж виконати іншою ногою.



Третя вправа - Double Step-touch

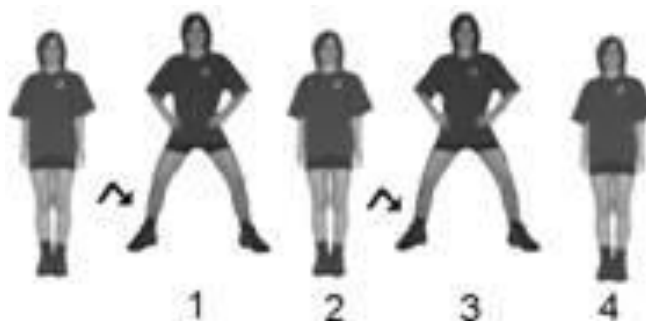
Це два приставних кроки, які робляться в одному напрямі (з однієї ноги), на 4 рахунки 8-16 разів.

1. Крок однією ногою в сторону.

2. Другу ногу приставити до першої.

3. Ще крок перший ногою в ту ж сторону.

4. Другу ногу приставити до першої.



Четверта вправа - базовий шаг на степ

Його слід виконувати по 4-8 разів на 4 рахунки.

1. Переходячи правою ногою на платформу.

2. Приставляючи ліву ногу.

3. Зійти з платформи з правої ноги.

4. Приставити ліву (при підйомі на платформу, п'яти повинні повністю стояти на ній, а спускаючись, п'яти ставити на підлогу).



П'ята вправа - Knee-up

Варіація кроку «коліно» на 4 рахунки по 4-8 разів

1. Крок однією ногою вперед (або вперед в протилежний бік: якщо крокуємо правою, то вперед вліво, якщо лівою, то вперед вправо).



2. Другу ногу згинаємо в коліні.

3. Повертаємо другу ногу у вихідне положення.

4. Повертаємо першу ногу у вихідне положення.

Шоста вправа - Step-lunge

Назва кроку перекладається дослівно як «стусан» на 4 рахунки по 4-8 разів на кожну ногу.

1. крок правою ногою прямо перед собою на степ;

2. Іншу ногу відхиляємо на 45 градусів назад;

3. Повертаємо ліву ногу у вихідне положення;

4. Повертаємо у вихідне положення праву ногу.



Сьома вправа - махи в бік

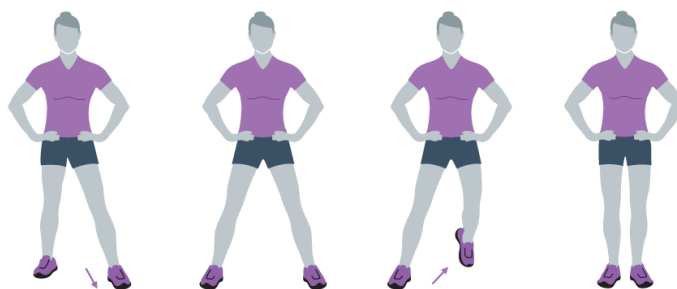
Виконуються також на 4 рахунки 8-10 підходів на кожну ногу.

1. Крок правою ногою прямо перед собою на степ.
2. Іншу ногу відхиляємо на 90 градусів в бік.
3. Повертаємо ліву ногу у вихідне положення.
4. Повертаємо праву ногу у вихідне положення.



Восьма вправа - V-step

Цей крок названий так через схожість малюнка, який ми крокували по підлозі, з латинською буквою «V». Виконується на 4 рахунки 8-16 разів на кожну ногу.



1. Шаг однією ногою вперед в сторону (якщо починаємо з правої ноги - крокуємо їй вперед вправо, якщо з лівої - вперед вліво).
2. Шаг другою ногою вперед в інший бік.
3. Повертаємо першу ногу на місце.
4. Шаг другу ногу на місце.

Ці всі вправи можна комбінувати, і таким чином у нас виходить комплекс вправ для степ-аеробіки і аеробіки.