**Как заниматься степом самостоятельно дома?**

Шаги в любом случае полезны для здоровья, когда совершаются правильно. Мягкие колени – главное условие степа. Нельзя полностью разгибать их и резко опускаться на пол. Шаги должны быть пружинящими, без занесения колена вперед при поднимании – необходимо научиться делать упражнения ягодичной мышцей, чтобы защитить собственные суставы в повседневной жизни. Платформа для степ-аэробики станет отличным приобретением для дома, но можно обойтись небольшой ступенькой и даже толстой книгой на первое время. Любые шаги на возвышения помогают убрать отеки, тренировать мышцы нижней части тела, улучшить крово- и лимфообращение, ускорить пульс и увеличить метаболизм. Упражнения дома имеют массу преимуществ: аэробика перед сном в проветренной комнате вместо прогулки улучшает качество сна, помогает преодолеть бессонницу; тренировка способствует выработке гормона роста, улучшающего состояние кожи, волос, защищающего от признаков старения; шаговые движения улучшают перистальтику кишечника, позволяют избавиться от последствий сидячего образа жизни – запоров и геморроев; укрепление сердечно-сосудистой системы помогает забыть об одышке и наконец-то заняться более полезным – ходьбой по улицам и оздоровительным бегом. Упражнения на степе дома можно дополнять гантелями, но выбирать еще более медленный темп. Делать запрыгивания (разрешены только при здоровом позвоночнике) с приседанием, стоя двумя ногами по сторонам платформы, или тренировать вертикальные прыжки через преграду. Чтобы избежать травм, нужно обязательно делать суставную гимнастику для ног перед тренировкой. Согнуть ноги в коленях, прижать друг к другу, вращать коленными суставами по кругу. Можно покрутить стопами, прижимать согнутые ноги к груди, сделать круговые движения бедрами и махи ногами. Дома степ-аэробика станет прекрасной заменой обычной ходьбе, но стоит научиться подниматься на ступеньку безопасно. Сделать шаг, зафиксировать ногу в коленном суставе, подняться с помощью мышц ягодиц, чтобы колено не скользило и не подавалось вперед – только так можно избежать чрезмерной нагрузки.

**Противопоказания для степа дома или в зале**

Существует несколько противопоказаний для степ аэробики, но они не связаны с болями в коленях: инфекции, высокая температура тела, гипертония, тахикардии, аритмии, нарушения работы почек и печени, варикозное расширение вен. Степ-аэробику в облегченном варианте можно и нужно выполнять при болезнях суставов, но только становиться полной стопой на степ, избегать прыжков, подниматься на платформу за счет силы ягодичной мышцы. Противопоказания касаются только острой фазы болезни, присутствия сильной боли в суставе и приеме обезболивающих. Варикозная болезнь – основной запрет, поскольку степ повышает давление в ослабленных венах и может привести к увеличению отечности, усугублению ситуацию с закупоркой вен. Однако обычная ходьба в компрессионном трикотаже – лучше решение при варикозных изменениях.