Степ-аэробика — вид фитнеса, что подразумевает выполнение ритмичных движений через специальную платформу. Такое приспособление направленно на имитацию ступеньки. Платформа поддается регулированию высоты под индивидуальные потребности тренирующихся. Стандартная ее высота устанавливается на уровне 20–30 сантиметров. Оптимальной высотой для начинающих считается уровень до 20 см, стандартная ширина платформы 50 сантиметров. В степ-аэробике используются те же ключевые упражнения, что и при классическом направлении.

Приступая к выполнению упражнений степ-аэробики, **необходимо придерживаться правил (для начинающих):**

выполнять упражнения необходимо за счет силы мышц ног;

для правильного упражнения ступню необходимо полностью ставить на платформу;

спина всегда должна быть прямой, что защитит ее от перенапряжения;

запрещается делать резкие движения, а также выполнять упражнение дольше минуты одной частью тела.

Поскольку выполнение упражнений требует свободы движения, одежда должна быть комфортной, желательно, чтобы прилегала к телу. Лучше всего выбрать шорты или короткие брюки, кроме того, желательно использовать удобную обувь, что хорошо фиксирует стопу. Конечно, идеальным вариантом для организма, считается постепенное увеличение длительности занятий. Начинающим нужно обратить внимание, что первая тренировка степ-аэробики должна быть не больше 20 минут, в дальнейшем с увеличение силы нагрузки и длительности общей тренировки. Такой подход адаптирует сердце и мышцы. Шагать необходимо вперед с пятки, а назад — с носка, при этом во время спуска пятку необходимо прижимать к полу.

Смотреть при выполнении упражнений стоит прямо, чтобы не нарушать осанку, а также перенапрягает мышцы спины.

Частота занятий на степ-платформах не должна быть больше трех раза в неделю. За полчаса до тренировки, необходимо употребить около 1 литра воды, чтобы не произошло обезвоживания организма. Перед тренировкой также необходимо разогреть тело.

**Правила подъема на степ-платформу**

При выполнении шагов стопа должна находится в полном контакте с поверхностью степ-платформы. Во избежание травмы ахиллова сухожилия, вся стопа должна находиться на степ-платформе. Необходимо наступать на платформу легко и бесшумно, во избежание ненужного ударного воздействия. Следует контролировать правильную постановку стоп на степ-платформу.

**Правила спуска со степ-платформы**

Стопы должны опускаться на пол, на расстоянии от степ-платформы, равном длине одной стопы, пятки необходимо ставить на пол, чтобы избежать перенапряжения. Если ставить стопу на большем расстоянии и пытаться поставить пятку на пол, то можно повредить ахиллово сухожилие. Если необходимо поставить ногу от степ-платформы дальше, чем расстояние в одну стопу (например, при выполнении выпада или повтора), то нельзя ставить пятку на пол. Вес тела должен находиться на передней части стопы.

**Ведущая нога**

Следует часто менять ведущую ногу (ногу, начинающую то или иное движение на степ-платформу). Ведущая нога испытывает большую физическую нагрузку.

Также стоит усвоить и **следующие правила:**

Не стоит заниматься на полный желудок.

За 1-1,5 часа до занятий выпейте до 0,5 литра воды, чтобы предотвратить обезвоживание организма.

Прежде чем начать заниматься в полную силу проведете сначала разминку – это уменьшит риск травматизма.

Во время упражнений спина держится ровно, а мышцы ног в напряжении.

Движения выполняются не резко, довольно интенсивно.

Проводить степ-аэробику в неделю стоит по 3-4 раза. Этого вполне достаточно для приведения фигуры в подтянутое состояние.

Удачи! У вас все получиться!