ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия
«ЗОЖ - и каждый день хорош!»

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ

авторская методика Н.К. Новиковой

МОСКВА
2020

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр терапии
и профилактической медицины»

СЕРИЯ
«ЗОЖ - И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва
2020

Новикова Наталья Константиновна
- старший научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, кандидат педагогических наук

ВВЕДЕНИЕ

Мышечная деятельность является столь важным фактором поддержания нормального функционирования организма, что даже кратковременная гипокинезия, а тем более обездвиживание в условиях самоизоляции отрицательно сказывается не только на двигательных, но и вегетативных функциях организма. Даже при осознании этого факта, в условиях соблюдения мер безопасности (маска, перчатки) не всегда есть желание посетить спортклуб или выйти на пробежку.

Может стоит дождаться отмены всех ограничений, связанных с коронавирусом и тогда уже вернуться к привычному здоровому образу жизни с необходимым объемом двигательной активности?

Ограничения не вечны, когда-нибудь, да и закончатся. Есть надежда на запас прочности организма, если не на долгие годы, то, по крайней мере, на месяцы самоизоляции. Не зря юные годы отданы спорту, а зрелые – фитнесу. Однако, результаты двадцатилетних наблюдений медиков за 17-ю тысячами выпускников Гарвардского университета позволили констатировать, что только сегодняшняя физическая активность определяет уровень здоровья бывших студентов.

Профессиональные спортсмены, вынужденные отказаться от привычного объема тренировок из-за самоизоляции, бьют тревогу. Теряются специфические профессиональные навыки, общая выносливость. Под сомнения ставятся будущие, планируемые ранее рекорды Олимпийских игр и Чемпионатов мира. И это при огромном запасе прочности организма! Поэтому задача каждого уважающего себя человека выйти из создавшейся ситуации без потерь, с возможностью успешного выполнения своих социальных функций в дальнейшем, что может гарантировать только определённый уровень общей вы-

носливости и вы сами.

Общая выносливость это - способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Биологическая сущность выносливости проявляется не только при выполнении физических упражнений, но и при различных формах трудовой и бытовой деятельности. Общую выносливость чаще всего называют аэробной выносливостью организма, позволяющей длительное время работать в условиях устойчивого состояния, то есть такого состояния, когда потребность в кислороде соответствует его поглощению.

Такая выносливость имеет место при выполнении упражнений циклического характера, умеренной мощности за счет участия в работе не менее 70 процентов мышц (ходьба, бег, плавание). Достаточно длительная, а главное, регулярная работа в режиме, соответствующем частоте пульса равной: 200 минус возраст в годах, способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний органов дыхания.

Отсутствие велотренажера, беговой дорожки вполне можно компенсировать степ-платформой или заменяющих ее устройств: скамеечка, детский стул, подставка для детей, необходимая при небольшом росте для умывания, в конце концов два сложенных друг на друга энциклопедических словаря.

Ходьба на степ-платформе вполне может быть полноценной альтернативой любому известному упражнению циклического характера, так как эта физическая нагрузка вовлекает большие группы крупных мышц и суставов.

Крупные мышцы играют роль, «периферического сердца», улучшая передвижение крови к сердцу, от ног и органов брюшной полости, где она имеет тенденцию скапливаться при «сидячей» или «стоячей» работе, а сейчас даже при длительной «лежачей работе» (например, на диване).

Степ-платформа представляет собой устройство, позволяющее регулировать высоту ступеньки (от 10-25 см), а, следовательно, и физическую нагрузку. Степ-нагрузка есть нашагивание на ступеньку, определенной высоты в заданном темпе.

Каждый подъем на ступеньку выполняется следующим обра-

зом:

- поставить на ступеньку одну ногу,
- поставить вторую ногу,
- опустить одну ногу на пол,
- опустить вторую ногу на пол.

При использовании степ-платформы не акцентируйте внимание на очередность правой и левой ноги. Целесообразно полагаться на интуицию. Шагайте как вам удобно.

Очевидно, что движения с использованием степ-платформы, позволяющие тренировать аэробную выносливость, имеют немало общего с ходьбой вверх по лестнице: период двойной опоры увеличен, свободная нога перемещается в согнутом положении, опорная нога выпрямляется только после момента вертикали. Это дает возможность освоить данный вид нагрузки всем членам семьи: детям, родителям, бабушкам и дедушкам, то есть людям, различной степени физической подготовки и в дальнейшем сформировать:

- устойчивое равновесие,
- аэробную или общую выносливость (укрепление и развитие сердечно-сосудистой

и дыхательных систем),

- подвижность суставов,
- умение ритмически согласовано выполнять простые и сложные движения, столь необходимые в бытовых нагрузках.

Несмотря на кажущуюся простоту степ-платформы, как инвентаря, необходимо знать правила техники безопасности:

- выполнять шаги в центр спеп-платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни на подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку прежде, чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней;
- заниматься в обуви с нескользящей поверхностью и с хорошей фиксацией стопы;
- не надевать во время занятий широкие свободные штаны во избежание падений.

Начиная в домашних условиях восстанавливать свою аэробную

выносливость, постарайтесь включить в этот процесс и своих домочадцев, поскольку это жизненно необходимо всем, независимо от возраста и пола.

Для пожилых членов семьи и детей можно рекомендовать высоту ступеньки 10-15 сантиметров, при необходимости можно опираться на спинку стула, стоящего перед степ-платформы. Начинаем с обычных нашагиваний в удобном темпе по времени от 7 до 10 минут по 2-3 раза с интервалами для отдыха, во время которых выполняются дыхательные упражнения в исходном положении стоя или в ходьбе. Руки при нашагивании можно держать свободно висящими или слегка согнув в локтях как при беге. Делать эти несложные упражнения можно каждый день, постепенно доводя до 30 минут одноразово у пожилых людей и до 15-20 минут у дошкольников.

Если эта нагрузка окажется для вас посильной, то возьмите в свободно висящие руки гантели от 0,5 до 1,0 килограмма или при их отсутствии бутылки с водой.

При этом можно продолжать следить за событиями в мире, смотреть фильмы или мультфильмы, а если на такую тренировку соберется несколько членов семьи, то можно обсудить текущие дела (разговоры во время тренировки увеличат нагрузку) и тренировка «пролетит» незаметно. Это нагрузка для начинающих.

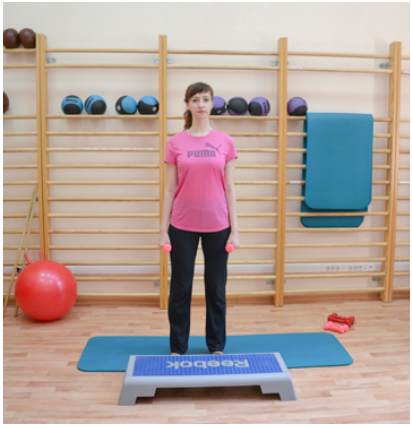
Если вы считаете себя более подготовленным физически, то комплекс упражнений № 1 для вас.

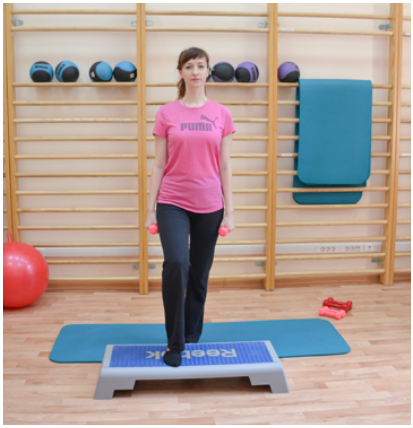
Комплекс упражнений можно повторить несколько раз за одну тренировку постепенно увеличивая темп от медленного до быстрого, или сделать интервальную тренировку: то быстрый темп, то медленный. При хорошей переносимости нагрузки возможно одновременное выполнение упражнений с гантелями или утяжелителями (до 2,0 килограмм).

Продолжительность занятия на степ-платформе должна быть не менее 30 минут, постепенно увеличиваясь до одного часа. И если вы хорошо освоили комплекс № 1, то переходите на комплекс № 2, в котором 15 упражнений.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ № 1

1. Стоя лицом к степу, в руках, опущенных вниз, гантели.
Поднимая руки в стороны, до уровня плеч:
— на счет 1 поставить на степ одну ногу;
— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.
Возвращая руки в исходное положение:
— на счет 3 опустить одну ногу на пол;
— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.





2. Стоя лицом к степу, в руках, опущенных вниз, гантели.

Поднимая руки вперед чуть выше уровня плеч (головки гантелей опущены вниз):

— на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.

Возвращая руки в исходное положение:

— на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.

3. Стоя лицом к степу, в руках, опущенных вниз, гантели.

Поднимая правую руку вверх, согнуть в локте, касаясь головкой гантели правого плечевого сустава:

— на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.

Возвращая руку в исходное положение:

— на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.

4. Стоя лицом к степу, в руках, опущенных вниз, гантели.

Поднимая левую руку вверх, согнуть в локте, касаясь головкой гантели левого плечевого сустава:

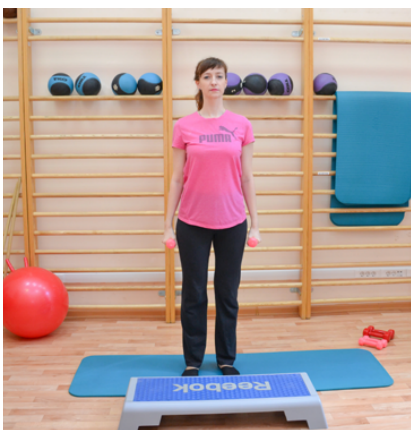
— на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.

Возвращая руку в исходное положение:

— на счет 3 пустить одну ногу на пол;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.



5. Стоя лицом к степу, в руках, выпрямленных в стороны, на уровне плеч, гантели.

Сгибая правую руку в локте, коснуться головкой гантели плечевого сустава, держа локоть на уровне плеча:

— на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.

Возвращая руку в исходное положение:

— на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.

6. Стоя лицом к степу, в руках, выправленных в стороны, на уровне плеч, гантели.

Сгибая левую руку в локте, касаясь гантелей плечевого сустава, держа локоть на уровне плеча:

— на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.

Возвращая руку в исходное положение:

— на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.

7. Стоя лицом к степу, в руках, выпрямленных в стороны на уровне плеч, гантели.

Сгибая одновременно руки в локтях, коснуться головками гантелей плечевых суставов,держа локти на уровне плеч:

— на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.

Возвращая руки в исходное положение:

— на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.

8. Стоя лицом к степу, в руках, выпрямленных вперед на уровне плеч, гантели (головки гантелей опущены вниз).

Сгибая правую руку в локте, коснуться головкой гантели одноименного плечевого сустава, держа локоть на уровне плеча:

— на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.

Возвращая руку в исходное положение:

— на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— на счет 4-опустить вторую ногу на пол.

9. Стоя лицом к степу, в руках, выпрямленных вперед, на уровне плеч, гантели (головки гантелей опущены вниз).

Сгибая левую руку в локте, коснуться головкой гантели одноименного плечевого сустава, держа локоть на уровне плеча:

— на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.

Возвращая руку в исходное положение:

— на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.

10. Стоя лицом к степу, в руках, выпрямленных вперед, на уровне плеч, гантели (головки гантелей опущены вниз).

Сгибая одновременно руки в локтях, коснуться головками гантелей одноименных плечевых суставов, держа локти на уровне плеч:

— на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.

Возвращая руки в исходное положение:

— на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ № 2

1. Стоя лицом к степу, в руках, опущенных вниз, гантели.
Поднимая руки в стороны чуть выше уровня плеч:
— на счет 1 поставить на степ одну ногу;
— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.
Возвращая руку в исходное положение:
— на счет 3 опустить одну ногу на пол;
— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.

2. Стоя лицом к степу, в руках, поднятых вверх, гантели.
Опуская через стороны руки чуть ниже плеч:
— на счет 1 поставить на степ одну ногу;
— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.
Возвращая руки в исходное положение:
— на счет 3 опустить одну ногу на пол;
— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.

3. Стоя лицом к степу, в руках, опущенных вниз, гантели.

Поднимая руки вперед, чуть выше уровня плеч (головки гантелей опущены вниз):

— на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.

Возвращая руки в исходное положение:

— на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.

4. Стоя лицом к степу, в руках, поднятых вверх гантели.

Опуская руки вперёд чуть ниже плеч (головки гантелей опущены вниз):

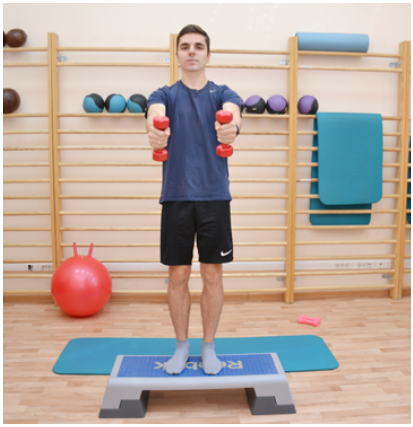
— на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.

Возвращая руки в исходное положение:

— на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.



5. Стоя лицом к степу, в руках, поднятых вверх гантели (головки гантелей опущены вниз).

Поднимая одну руку вверх выше уровня плеч на 20-30 сантиметров, опуская другую вниз ниже уровня плеч на 20-30 сантиметров:

— на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.

Меняя положение рук наоборот:

— на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.

6. Стоя лицом к степу, в руках, поднятых вверх гантели (головки гантелей опущены вниз).

Разводя руки в стороны дальше уровня плеч:

— на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.

Возвращая руки в исходное положение:

— на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.

7. Стоя лицом к степу, в руках, опущенных вниз, гантели.

Отводя одну прямую руку максимально назад, без разворота кисти близко к туловищу:

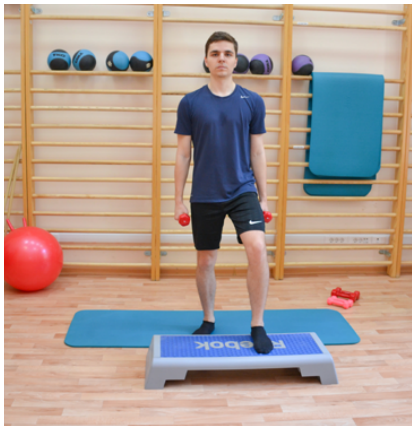
— на счет 1 поставить на степ одну ногу, отводя вторую прямую руку максимально назад, без разворота кисти близко к туловищу;

— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.

Возвращая одну руку в исходное положение:

— на счет 3 опустить одну ногу на пол, возвращая вторую руку в исходное положение;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.



8. Стоя лицом к степу, в руках, опущенных вниз, гантели.

Отводя одновременно прямые руки максимально назад, без разворота кистей близко к туловищу:

— на счет 1 поставить на степ одну ногу, возвращая руки в исходное положение;

— на счет 2, поставить на степ вторую ногу.

Отводя одновременно прямые руки максимально назад, без разворота кистей близко к туловищу:

— на счет 3 опустить одну ногу на пол, возвращая руки в исходное положение;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.

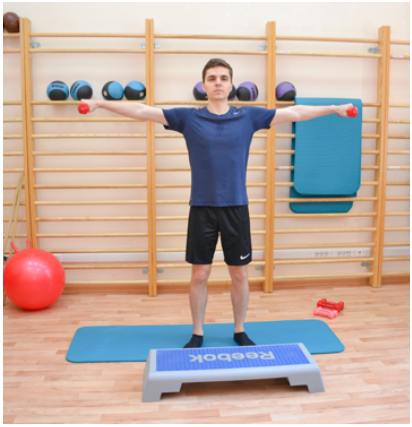
9. Стоя лицом к степу, в руках, выпрямленных в стороны, на уровне плеч, гантели параллельны полу.

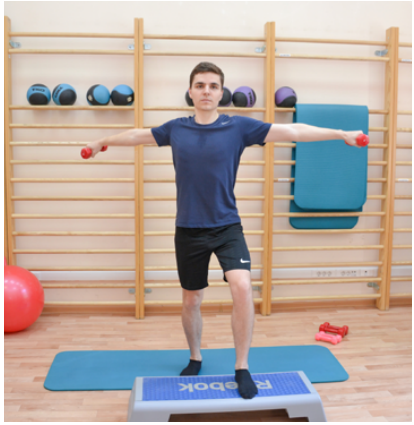
— отводя одну руку максимально назад, не опуская ниже уровня плеч, на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— отводя вторую руку максимально назад, не опуская ниже уровня плеч, на счет 2 поставить на степ вторую ногу;

— возвращая одну руку в исходное положение, на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— возвращая вторую руку в исходное положение, на счет 4 опустить вторую ногу на пол.





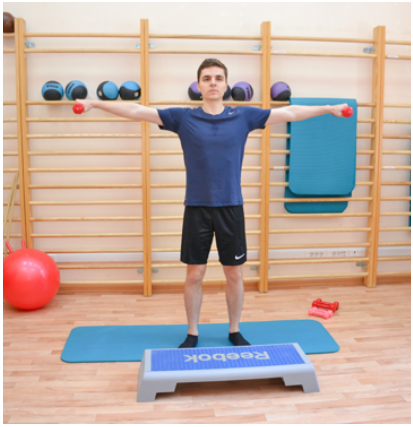
10. Стоя лицом к степу, в руках, выпрямленных в стороны на уровне плеч, в руках гантели параллельны полу.

— отводя одновременно прямые руки максимально назад, не опуская ниже уровня плеч, на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— возвращая руки в исходное положение, на счет 2 поставить на степ вторую ногу;

— отводя одновременно прямые руки максимально назад, не опуская ниже уровня плеч, на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— возвращая руки в исходное положение, на счет 4 опустить вторую ногу на пол.



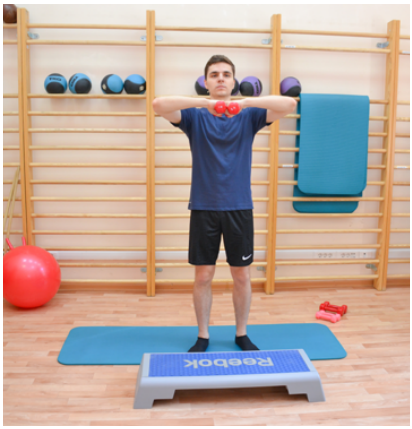
11. Стоя лицом к степу, в руках, согнутых в локтях перед грудью, гантели параллельны полу.

— выпрямляя руки в локтях на уровне плеч, на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— возвращая руки в исходное положение, на счет 2 поставить на степ вторую ногу;

— выправляя руки в локтях на уровне плеч, на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— возвращая руки в исходное положение, на счет 4 опустить вторую ногу на пол.



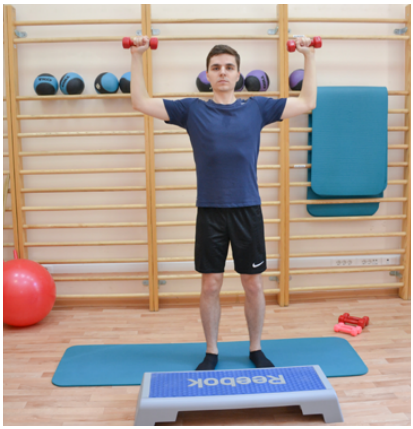
12. Стоя лицом к степу, кисти с гантелями у плеч, локти на уровне плеч.

— сводя локти перед грудью, на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— возвращая руки в исходное положение, на счет 2 поставить на степ вторую ногу;

— сведя локти перед грудью, на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— возвращая руки в исходное положение, на счет 4 опустить вторую ногу на пол.



13. Стоя лицом к степу, в руках, выпрямленных в стороны, на уровне плеч, гантели, головки гантелей опущены вниз.

Вращая вперед одновременно две руки (со средней амплитудой):

— на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— на счет 2 поставить на степ вторую ногу.

Вращая назад одновременно две руки (со средней амплитудой):

— на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.

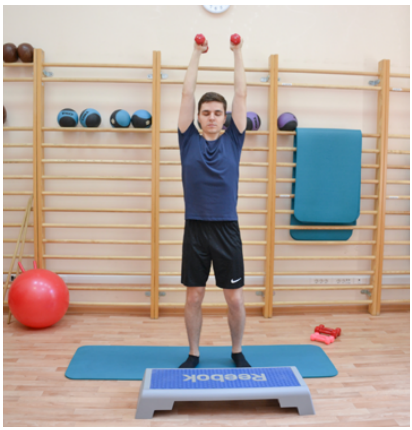
14. Стоя лицом к степу, в руках, поднятых вверх гантели.

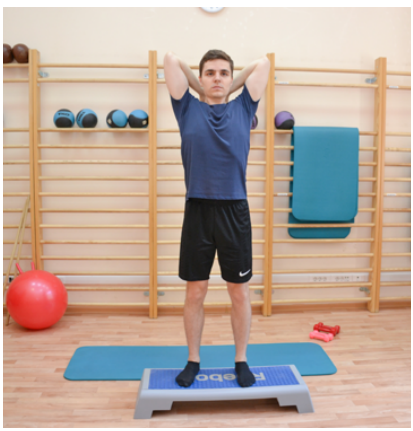
— Сгибая руки в локтях и касаясь головками лопаток, на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— возвращая руки в исходное положение, на счет 2 поставить на степ вторую ногу;

— сгибая руки в локтях и касаясь головками лопаток, на счет 3 опустить одну ногу на пол;

— возвращая руки в исходное положение, на счет 4 опустить вторую ногу на пол.





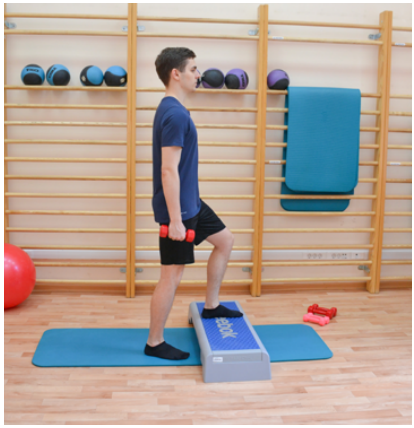
15. Стоя лицом к степу, в руках, опущенных вниз гантели.

— поднимая одну руку вперед до уровня плеча, вторую максимально отвести назад, по возможности до уровня плеча, на счет 1 поставить на степ одну ногу.

— меняя положение рук наоборот, на счет 2 поставить на степ вторую ногу.

— поднимая одну руку вперед до уровня плеча, вторую максимально отвести назад, по возможности до уровня плеча, на счет 3 опустить одну ногу на пол,

— меняя положение рук наоборот, на счет 4 опустить вторую ногу на пол.



В занятии, продолжительностью до одного часа, можно использовать комбинацию из 2- комплексов.

Что касается гантелей, то дело за вашим выбором. Использование гантелей увеличит аэробную нагрузку, увеличит силу рук, подтянет мышцы. Занятия на степ-платформе многофункциональны, тренируют как сердечно-сосудистую систему, так и дыхательную, а также различные мышцы рук, туловища, и конечно увеличивают время общения с близкими, если вы выбрали групповую форму занятий.

Увеличивая интенсивность нашагиваний, или усложняя их координационно, возможно получение дополнительного тренировочного эффекта для всех мышц и, прежде всего, для сердца. При энергично работающей дыхательной системе. движения грудной клетки и таза при нашагиваниях массируют печень, поджелудочную железу, селезенку, активизируют пищеварительный тракт. Увеличение размаха движений в суставах, ритмичная работа мышц, упругие колебания всего тела укрепляют мышцы, связки, суставы, улучшают осанку. Нашагивания активизируют и работу центральной нервной системы, направляя в нее поток импульсов от работающих мышц и тем самым стимулируют мыслительный, творческий процесс, что немаловажно для работников умственного труда, или работающих на «удаленке».

После освоения комплексов упражнений на степ-платформе № 1, 2 предлагаем для увеличения нагрузки и усиления интереса к занятиям комплекс № 3.

Комплекс упражнений № 3 состоит из 10 упражнений, представленных по дидактическому принципу – от простого к сложному.

Упражнение 1-4 – простые по координации, но требующие внимания в связи с нестандартностью положения тела и стоп на степ-платформе, выполняются в привычном счете 1-2-3-4, в исходном положении, стоя на полу.

Упражнения 5-6 – средние по уровню координации, выполняются в исходном положении – стоя на степе-платформе, в привычном счете 1-2-3-4.

Упражнения 7-8-9 – сложные по уровню координации, выполняются в исходном положении на полу, длительные, так как выполняются на счет 1-2-3-4-5-6-7-8, что требует не только внимания, но и памяти.

Упражнение 10 очень сложное и по координации по исходному положению, хотя выполняется на счет 1-2-3-4.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ № 3

1. Стоя лицом к широкой стороне степа, ноги вместе, руки в свободной позе (как удобно):

— на счет 1 поставить одну ногу на степ;
— на счет 2 поставить вторую ногу на степ;
— на счет 3 опустить одну ногу на пол;
— на счет 4 опустить вторую ногу на пол.

2. Стоя лицом к широкой стороне степа, ноги вместе, руки в свободной позе:

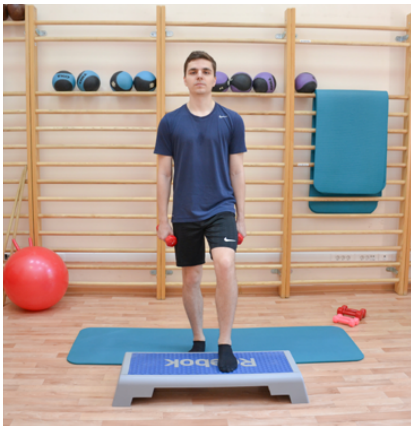
— на счет 1 поставить одну ногу на степ;

— на счет 2 вторую, согнутую в колене, поднять выше уровня тазобедренного сустава;

— на счет 3 опустить согнутую в колене ногу на пол;

— на счет 4 приставить вторую.

То же, поменяв ноги.



3. Стоя лицом к широкой стороне степа, ноги широко расставлены, руки в свободной позе:

— на счет 1 поставить одну ногу на середину степа;

— на счет 2 поставить вторую ногу на степ, приставив к первой;

— на счет 3 опустить одну ногу на пол к концу степа;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол к концу степа, ноги широко расставлены.

4. Степ между ног узкой стороной, руки в свободной позе:

— на счет 1 поставить одну ногу на степ;

— на счет 2 поставить вторую ногу на степ, соединив стопы;

— на счет 3 вернуть одну ногу в исходное положение на свою сторону;

— на счет 4 вернуть вторую ногу в исходное положение. на свою сторону.

5. Стоя на степе, лицом к широкой стороне, руки на поясе, ноги вместе:

— на счет 1 приседаем на одной ноге, спуская вторую на пол в сторону;

— на счет 2 вернуться в исходное положение;

— на счет 3 приседаем на другой ноге, спуская вторую на пол в сторону;

— на счет 4 вернуться в исходное положение.

6. Стоя на степе, лицом к широкой стороне, руки на поясе, ноги на ширине плеч:

— на счет 1 приседаем на одной ноге, спуская вторую назад на пол;

— на счет 2 выпрямляя колено согнутой ноги, т.е. вернуться в исходное положение;

— на счет 3 приседаем на другой ноге, спуская вторую назад на пол;

— на счет 4 вернуться в исходное положение.

7. Стоя лицом к широкой стороне степа, ноги вместе, руки в свободной позе:

— на счет 1 поставить одну ногу на степ;

— на счет 2 поставить вторую ногу на степ;

— на счет 3 опустить одну ногу на пол вперед перед степом;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол перед степом;

— на счет 5 поставить на степ назад одну ногу;

— на счет 6 поставить на степ назад вторую ногу;

— на счет 7 опустить одну ногу назад на пол;

— на счет 8 опустить вторую ногу назад на пол, т.е. вернуться в исходное положение.

8. Стоя боком к широкой стороне степа, ноги вместе, руки на поясе:

— на счет 1 поставить на степ одну ногу;

— на счет 2 поставить на степ вторую ногу;

— на счет 3 опустить одну ногу на пол с дальней стороны степа;

— на счет 4 опустить вторую ногу на пол с дальней стороны степа;

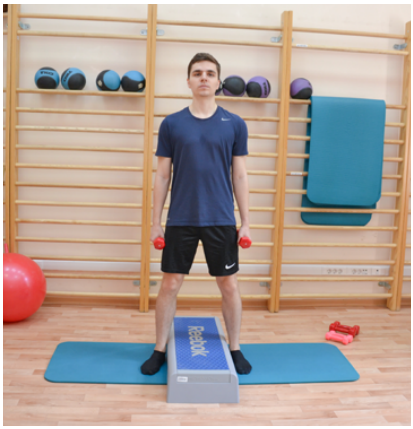
— на счет 5 поставить одну ногу на степ;

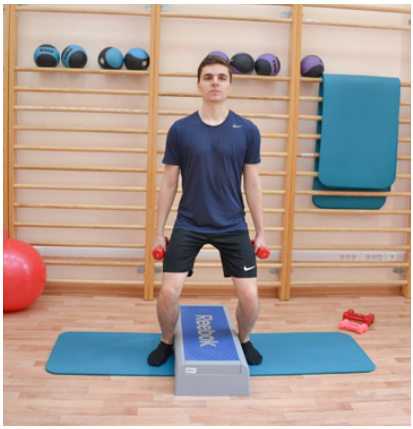
— на счет 6 поставить вторую ногу на степ;

— на счет 7 опустить одну ногу на пол, т.е. вернуться в исходное положение;

— на счет 8 опустить вторую ногу на пол, т.е. вернуться в исходное положение.

9. Степ между ног узкой стороной, руки в свободной позе:
— на счет 1 полуприсед;
— на счет 2 выпрямиться;
— на счет 3 поставить на степ одну ногу;
— на счет 4 поставить на степ вторую ногу;
— на счет 5 полуприсед;
— на счет 6 выпрямиться;
— на счет 7 опустить одну ногу на пол с одной стороны степа;
— на счет 8 опустить вторую ногу назад на пол с другой стороны степа, т.е. вернуться в исходное положение.





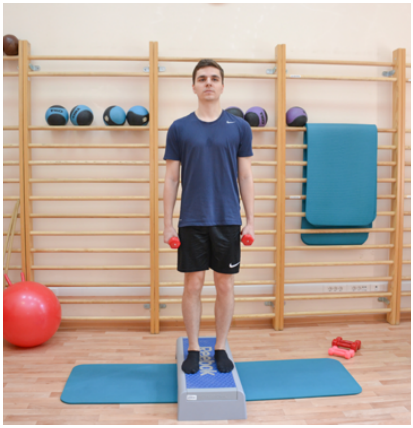
10. Стоя на степе лицом к узкой стороне степа, ноги на ширине плеч, руки на поясе:

— на счет 1 полуприсед на одной ноге, диагональное спускание второй ноги на пол;

— на счет 2 вернуться в исходное положение;

— на счет 3 полуприсед на другой ноге, диагональное спускание первой ноги на пол;

— на счет 4 вернуться в исходное положение.



Упражнения комплекса № 3 можно выполнять в различных режимах, что позволит разнообразить физические тренировки на длительное время.

1. Упражнения, выбранные вами с учетом уровня физической подготовки или степени освоения, выполняются заданное количество времени с определенным темпом: равномерно или с ускорениями.

2. Упражнения, выбранные по сложности координации (только простые, только средние, только сложные) выполняются одинаковое количество раз друг за другом (10-15 раз) или одинаковое количество времени (5-10 минут), также друг за другом.

3. Упражнения, выбранные из раздела средней сложности, выполняются определенное количество времени (15-20 минут) в среднем иди быстром темпе в зависимости от уровня физической подготовки, а в качестве отдыха используются простые упражнения, выполняемые в медленном темпе (3-5 минут).

Комбинации из предложенных комплексов № 1,2,3 на степ-платформе, имеют неограниченное количество вариантов, позволяющих повышать уровень физической подготовленности. Мы рассмотрели лишь некоторые упражнения из огромного арсенала. Выбирайте сами наиболее применимый для вас вариант. Экспериментируйте, но не забывайте, что нагрузка должна быть не менее 30 минут и может доходить до 1,5 часов.

Если вы не одиноки в своем физкультурном порыве, вы можете привлечь детей, используя нагрузку, как средство в игре. Кто внимательнее? Кто более координирован? Кто дольше выдержит этот не простой путь, идя на обед? Кто-то по выбору (взрослый или ребенок) может по ходу тренировки менять темп, задания при выполнении упражнений (нос почесать, голову наклонить, обнять себя и т.д. до бесконечности). Главное, чтобы это было неожиданно и часто меняющееся. Ну, а если всем некогда, импровизируйте сами, не забывая об отягощениях. Это могут быть и гантели различного веса, и утяжелители как для рук, так и для ног.

Все в ваших руках, в данном случае, и ногах!!!

На страже Вашего здоровья,
Ваш ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России!

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:

Москва, Петроверигский пер., д.10, стр. 3

+7 (495) 790-71-72

www.gnicpm.ru

facebook.com/gnicpm

youtube.com/user/gnicpm

vk.com/gnicpmru

instagram.com/nmictpm