

### Основные элементы степ-аэробики:

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на одну ногу).
13. Прыжки.
14. Верхняя часть мышц спины. Лежа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.
15. «Лодочка» на животе.
16. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.
17. Отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе.
18. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.
19. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе.
20. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шагами.