

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия

«ЗОЖ - и каждый день хорош!»

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ (ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ)

авторская методика Н.К. Новиковой



МОСКВА
2021

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

СЕРИЯ
«ЗОЖ - И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ
(ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ)

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва
2021



Новикова Наталья Константиновна

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

ВВЕДЕНИЕ

Нестабильность уровня заболеваемости коронавирусной инфекцией в различных регионах России определила действия властей, направленных на борьбу с распространением коронавируса; людям старше 65 лет, а также имеющим хронические заболевания рекомендовано оставаться дома, а работодателей обязали перевести не менее 30 процентов сотрудников на дистанционный (удаленный) режим работы, который с 1 января 2021 года во многих отраслях деятельности приобретет постоянный характер. Кроме того, и

школьники 6-11 классов, и студенты ВУЗов, колледжей переведены на дистанционное обучение, а это значит, что несколько поколений: бабушки и дедушки, мамы и папы, дети разных возрастов соберутся под одной крышей.

В суете повседневных дел и забот не всегда хватает времени для общения с близкими, однако со временем образы жизни разных поколений могут привести к раздражению, вероятности развития депрессии. Неслучайно спрос на рецептурные антидепрессанты в России возрос на 34,6 процентов. Кроме того, неизвестность и непредсказуемость развития эпидемии коронавируса, вызывают страх, тревогу и беспокойство за себя, детей, близких родственников, что сопровождается мышечным напряжением на подсознательном уровне.

На эмоциональное состояние можно повлиять, если мышечное напряжение убрать. Тело и психика неразрывно связаны: частая тревога порождает телесное напряжение, которое, в свою очередь, усиливает тревогу. Разорвать замкнутый круг возможно лишь сжигая лишний адреналин в процессе мышечной работы. Исследование, проведенное медиками Университетского колледжа Лондона, доказало, что хорошая физическая подготовка делает людей более позитивными.

Поэтому один из способов достижения эмоционального благополучия – регулярные физкультурные занятия.

Что же выбрать, чему отдать предпочтение? В настоящее время в интернете предлагается великое множество различных программ, как в виде рекомендаций, так и реальных занятий в режиме онлайн, направленных на развитие силы, быстроты, ловкости и гибкости. Развитию общей выносливости, проявляющейся не только при выполнении физических тренировок, но обеспечивающей нашу повседневную трудовую и бытовую деятельность, уделено недостаточно внимания.

Общая выносливость – это способность человека выполнять работу умеренной мощности длительное время за счет большинства мышц, не снижая эффективности. Такой вид выносливости называют аэробной выносливостью организма, позволяющей, благодаря соответствию потребности в кислороде его поглощению, длительное время выполнять работу в условиях устойчивого состояния, то есть при умеренной нагрузке.

Основными и наиболее эффективными средствами повышения общей выносливости и работоспособности являются циклические виды деятельности: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, ритмическая гимнастика. Вместе с тем, в условиях ограничения передвижения, выбор видов деятельности остается невелик. Беговая дорожка или велотренажер могли бы помочь решить эту проблему, но не все в домашних условиях имеют эти тренажеры. Кроме того, однообразие действий вызывают у не спортсмена тоску и скуку, хотя есть видеопрограммы, сопровождающие эти тренировки различными перемещениями по рельефу местности.

Отсутствие названных тренажеров вполне можно компенсировать степ-платформой или заменяющими ее устройствами: устойчивая скамеечка, подставка для детей, необходимая при небольшом росте для умывания, сложенная стопка книг большого формата. Ходьба на степ-платформе, как физическая нагрузка, являясь циклическим видом деятельности, вовлекает большие группы крупных мышц. Она имеет много общего с ходьбой вверх по лестнице, то есть является знакомой нагрузкой, поэтому освоить этот вид движений будет не трудно.

Подробнее о технике ходьбы и безопасности при физкультур-

ных занятиях на степ-платформе можно ознакомиться на нашем сайте <https://gnicpm.ru/articles/informaczionnye-materialy/fizicheskaya-aktivnost-3.html>.

Такой вид ходьбы способствует развитию навыков владения телом, поддержанию правильной осанки, улучшает двигательную координацию и при умеренной нагрузке, повышает общую выносливость.

Почему же стоит уделять общей выносливости особое внимание? Научно доказано, что умеренные физические нагрузки: адекватные возрасту, полу и физическому состоянию, способствуют снижению уровня холестерина, сахара крови, уменьшают риск развития атеросклероза. Систематические (3-4 раза в неделю по 30-45 минут), занятия физкультурой способствуют развитию приспособительных реакций, устойчивости к внешним факторам окружающей среды и, что немаловажно в реальной действительности, укрепляют иммунитет. Кроме того, у тех людей, чей показатель аэробной и мышечной подготовки является низким, вероятность развития депрессии выше на 98%.

На специализированных сайтах можно найти различные комплексы упражнений, выполняемых на степ-платформе под музыку. Но они, как правило, подразумевают достаточно высокий уровень физической подготовки, степени координации занимающихся и выполняются в анаэробном режиме за счет бескислородных источников образования энергии, то есть с кислородной задолженностью. А значит, что использование этих комплексов упражнений достаточно ограничено.

Предлагаемые нами комплексы упражнений более доступны, имеют различные уровни сложности, поэтому у вас есть выбор.

Для лучшего запоминания последовательности упражнений разберем подробно способ выполнения каждого.

Комплекс упражнений № 1 состоит из 12 упражнений, выполняющихся из одинакового положения «стоя лицом к широкой стороне степа», что облегчает запоминание последовательности упражнений комплекса. Упражнения структурированы так, что их удобно запоминать по рисунку движений:

- упражнения 1,2,3 - разновидность обычного нашагивания, причем 3 упражнение объединяет в себе движения первых двух;
- упражнения 4,5 – для активной работы тазобедренных суставов,



похожи в движении на счете 2, но отличаются по способу опускания ноги;

- упражнение 6 похоже по способу опускания ноги на 5-е упражнение, но при этом переносится акцент на работу коленного сустава;
- упражнение 7 – для отдыха, поскольку движения в нем более привычные для суставов, чем в предыдущих трех упражнениях;
- упражнения 1,2,3,4,5,6,7 выполняются на счет 1-4;
- упражнение 8 – единственное для туловища, с максимальным наклоном, для развития гибкости и проработки мышц спины, выполняется на более высоком уровне координации, чем предыдущие упражнения на счет 1-8;
- упражнения 9,10 – полуприседы в различных положениях стоп выполняются на счет 1-8.

Так как подразумевается, что по мере освоения комплекса вы будете выполнять его без остановок, обратите внимание, что конечные положения предыдущего упражнения являются исходными для последующих, поэтому очередность упражнений должна строго соблюдаться.

Комплекс упражнений №2 более сложный как по запоминанию, так и по уровню сложности выполнения. Упражнения имеют два исходных положения: «стоя на степе боком к широкой стороне степа» и «степ между ног», чередующихся между собой:

- упражнения 1,2; 3,4 парные, включают работу мышц-антагонистов: бедро поднять вперед-вверх, назад-вверх, с разным количеством движений в одном цикле: 4 и 8;
- упражнения 5,6 – для активной работы коленных суставов: полуприсед, присед, 6-е осложнено включением в работу мышц спины: наклон;
- упражнение 7 – для вестибулярного аппарата: опора на одну ногу;
- упражнение 8 – для мышц спины: прогиб в пояснице, а также для вестибулярного аппарата: исходное положение на степе, а не на полу, с подниманием подбородка;
- упражнения 9,10,11 – для вестибулярного аппарата: точка опоры на одну ногу, на степе;
- упражнение 12 – для всех суставов.



Конечно, это разделение условное, так как при ходьбе на степ-платформе задействуется большое количество и мышц, и связок, и суставов. Но описание упражнений подобным образом позволит лучше запомнить их очередность.

Каждое упражнение комплексов повторяется по два раза, а сколько раз повторять весь комплекс – зависит от уровня физической подготовки.

Начинайте первые занятия с выполнения комплекса упражнений в медленном темпе. Как только почувствуете уверенность в своих силах и способность выполнять весь комплекс упражнений без пауз для отдыха, переходите к среднему темпу, наиболее эффективному, для работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Если уровень физической подготовки позволит, то можно взять в руки гантели (от 1,0 кг. до 3,0 кг.) и во время выполнения упражнений менять их положение произвольно. Таким образом, к развитию общей выносливости добавляется и силовая, способствующая укреплению мышц рук.

Тем, кому сложно запомнить и выполнить комплексы №1,2, предлагаем самим составить свой комплекс из упражнений, представленных в комплексе №3.

Количество упражнений в вашем комплексе может варьироваться от 5 до 15, а количество повторов каждого упражнения от 10 до 30 в зависимости от самочувствия, с паузами для отдыха между упражнениями от 30 до 60 секунд. Во время отдыха не присаживайтесь, лучше использовать это время для ходьбы с глубоким дыханием.

Тем, кому нагрузка кажется недостаточной, можно включить в свои занятия прыжковые упражнения на степ-платформе, представленные в комплексе №4.

Заниматься на степ-платформе можно ежедневно не ранее 45 минут после еды и не позднее 2-х часов до сна. При этом не забывайте следить за соответствием желания выполнять физические упражнения с возможностями организма с помощью показателя частоты пульса (200 – возраст в годах).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ №1

1. Стоя перед степом лицом к широкой стороне, руки в произвольном положении:

- на счет 1 – поставить одну ногу на степ,
- на счет 2 – поставить другую ногу на степ,
- на счет 3 – поставить одну ногу на пол,
- на счет 4 – поставить другую ногу на пол,
- на счет 5-8 – повторить упражнения.



2. Стоя перед степом лицом к широкой стороне, руки в произвольном положении:

на счет 1 – перешагнуть через степ одной ногой,

на счет 2 – перешагнуть через степ другой ногой,

на счет 3 – перешагнуть через степ назад, спиной вперед, одной ногой,

на счет 4 – перешагнуть через степ назад другой ногой,

на счет 5-8 – повторить упражнения.



3. Стоя перед степом лицом к широкой стороне на расстоянии большого шага, руки в произвольном положении:

на счет 1 – поставить одну ногу на степ,

на счет 2 – поставить другую ногу на степ,

на счет 3 – поставить одну ногу на пол с другой стороны стема,

на счет 4 – приставить другую ногу с другой стороны стема, близко к нему,

на счет 5-8 – повторить упражнение, возвращаясь в исходное положение назад с другой стороны стема,

на счет 1-4 – повторить упражнение вперед,

на счет 5-8 – повторить упражнение назад.



4. Стоя перед степом лицом к широкой стороне, руки в произвольном положении:

на счет 1 – поставить одну ногу на степ с одновременным отведением другой ноги и противоположной руки в сторону-вверх,
на счет 2 – вернуться в исходное положение,
на счет 3-8 – повторить упражнение с включением другой ноги.



5. Стоя перед степом лицом к широкой стороне, руки в произвольном положении:

на счет 1 – поставить одну ногу на степ,

на счет 2 – поднять другую ногу, согнуть в колене над степом, стараясь поднять колено до уровня тазобедренного сустава,

на счет 3 – опустить согнутую ногу на пол как можно дальше, не сгибая колена,

на счет 4 – приставить другую ногу, стопы вместе,

на счет 5-8 – повторить упражнения с включением другой ноги.



6. Стоя перед степом лицом к широкой стороне на расстоянии шага, руки в произвольном положении:

на счет 1 – поставить одну ногу на степ, максимально сгибая в колене (колено уходит за линию стопы),

на счет 2 – вернуться в исходное положение,

на счет 3 – поставить другую ногу на степ, максимально сгибая в колене (колено уходит за линию стопы),

на счет 4 – вернуться в исходное положение,

на счет 5-8 – повторить упражнение.



7. Стоя перед степом лицом к широкой стороне, руки в произвольном положении:

на счет 1 – поставить одну ногу на степ с одновременным отведением другой ноги и одноименной руки в сторону-вверх,

на счет 2 – вернуться в исходное положение,

на счет 3 – поставить другую ногу на степ с одновременным отведением ноги и руки с противоположной стороны в сторону-вверх,

на счет 4 – вернуться в исходное положение.



8. Стоя перед степом лицом к широкой стороне, руки в произвольном положении:

- на счет 1 – поставить одну ногу на степ,
- на счет 2 – поставить другую ногу на степ,
- на счет 3 – наклонить туловище вперед, стараясь кончиками пальцев достать пола, не сгибая колен,
- на счет 4 – выпрямиться,
- на счет 5 – поставить одну ногу назад на пол,
- на счет 6 – приставить другую ногу назад на пол,
- на счет 7 – наклонить туловище вперед, стараясь ладонями достать ступени, не сгибая колен,
- на счет 8 – выпрямиться,
- на счет 1-8 – повторить упражнение.





9. Стоя перед степом лицом к широкой стороне, стопы вместе (середина степа), руки в произвольном положении:

на счет 1 – поставить одну ногу в сторону на край степа,

на счет 2 – поставить другую ногу в сторону на край степа,

на счет 3 – вернуть одну ногу на пол к середине степа с другой стороны,

на счет 4 – вернуть другую ногу на пол с другой стороны,

на счет 5 – поставить одну ногу в сторону на край степа,

на счет 6 – поставить другую ногу в сторону на край степа,

на счет 7 – вернуть в исходное положение спиной к степу одну ногу,

на счет 8 – вернуть в исходное положение другую ногу.





10. Стоя перед степом лицом к широкой стороне, стопы вместе, руки в произвольном положении:

на счет 1 – поставить одну ногу в сторону на полу (край степа),

на счет 2 – поставить другую ногу в сторону (край степа),

на счет 3 – поставить одну ногу на середину степа,

на счет 4 – поставить другую ногу на середину степа (стопы вместе),

на счет 5 – поставить одну ногу на пол в сторону на край степа спиной к степу,

на счет 6 – поставить другую ногу в сторону на край степа спиной к степу,

на счет 7 – вернуть одну ногу на середину степа,

на счет 8 – вернуть другую ногу на середину степа.





11. Стоя на ступе лицом к широкой стороне, стопы вместе, руки в произвольном положении:

на счет 1 – опустить одну ногу на пол перед ступей,

на счет 2 – опустить другую ногу на пол за ступей,

на счет 3 – полуприсед,

на счет 4 – выпрямиться,

на счет 5 – вернуть одну ногу на ступу,

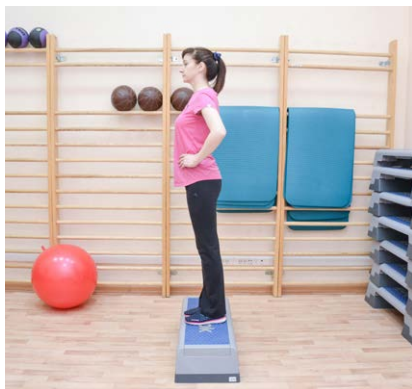
на счет 6 – вернуть другую ногу на ступу,

на счет 7 – полуприсед,

на счет 8 – выпрямиться.

на счет 1-8 – повторить упражнение со сменой положения ног.





12. Стоя на ступе лицом к широкой стороне, стопы вместе, руки в произвольном положении:

на счет 1 – глубокий полуприсед,

на счет 2 – выпрямиться,

на счет 3 – поднять одну прямую ногу вперед-вверх (невысоко), носок «к себе»,

на счет 4 – опустить ногу на ступ,

на счет 5 – полуприсед,

на счет 6 – выпрямиться,

на счет 7 – отвести одну прямую ногу назад, носок «к себе»,

на счет 8 – опустить ногу на ступ,

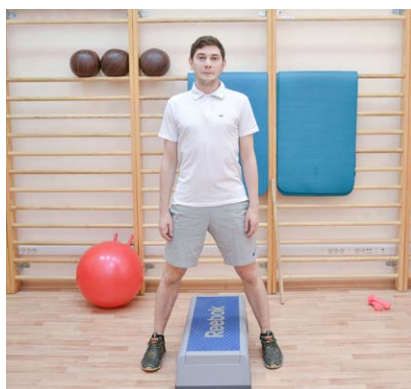
на счет 1-8 – повторить упражнение.





КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ №2

1. Степ между ног, руки в произвольном положении:
на счет 1 – поднять одну ногу, согнутую в колене, до уровня тазобедренного сустава,
на счет 2 – вернуться в исходное положение,
на счет 3 – поднять другую ногу, согнутую в колене, до уровня тазобедренного сустава,
на счет 4 – вернуться в исходное положение,
на счет 5-8 – повторить упражнение.



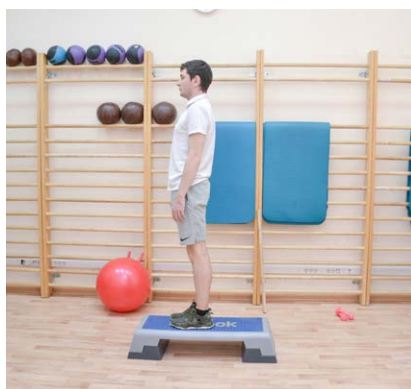
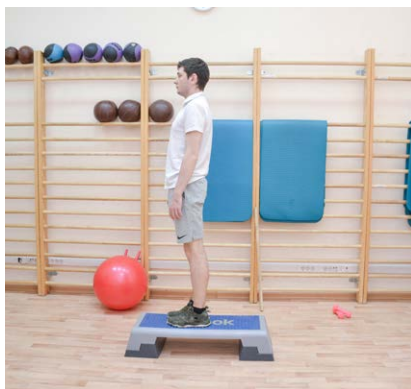
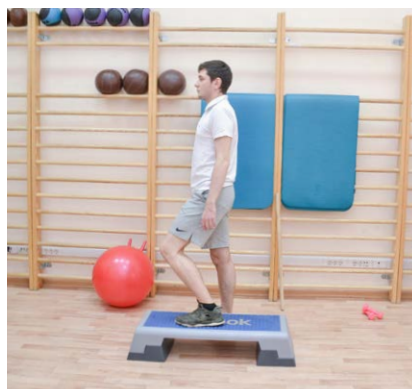


2. Степ между ног, руки в произвольном положении:
на счет 1 – забросить назад одну ногу, согнутую в колене, стараясь максимально приблизить к ягодице,
на счет 2 – вернуться в исходное положение,
на счет 3 – забросить назад другую ногу, согнутую в колене, стараясь максимально приблизить к ягодице,
на счет 4 – вернуться в исходное положение.





3. Степ между ног, руки в произвольном положении:
на счет 1 – поставить одну ногу на степ,
на счет 2 – поставить другую ногу на степ,
на счет 3 – поднять одну ногу, согнутую в колене, до уровня тазобедренного сустава,
на счет 4 – опустить одну ногу на степ в исходное положение
на счет 5 – поднять другую ногу, согнутую в колене, до уровня тазобедренного сустава,
на счет 6 – опустить ногу на степ,
на счет 7 – опустить одну ногу на пол,
на счет 8 – опустить другую ногу на пол с другой стороны степа.



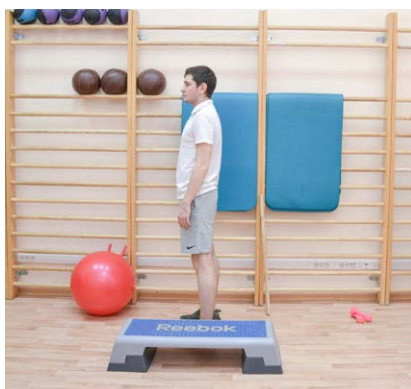
4. Шаг между ног, руки в произвольном положении:
на счет 1 – поставить одну ногу на степ,
на счет 2 – поставить другую ногу на степ,
на счет 3 – забросить назад одну ногу, согнутую в колене, стараясь максимально приблизить к ягодице,
на счет 4 – вернуться в исходное положение,
на счет 5 – забросить назад другую ногу, согнутую в колене, стараясь максимально приблизить к ягодице,
на счет 6 – вернуться в исходное положение,
на счет 7 – поставить одну ногу на пол,
на счет 8 – приставить другую ногу.

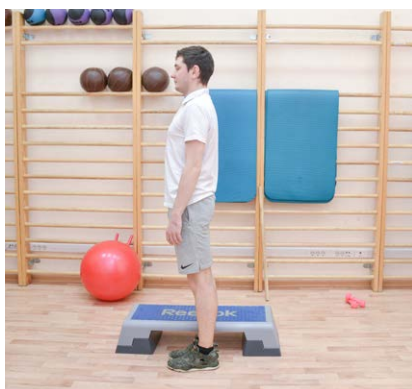
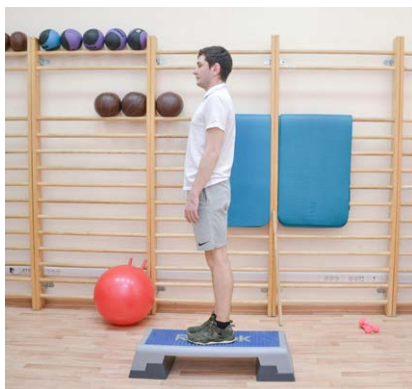
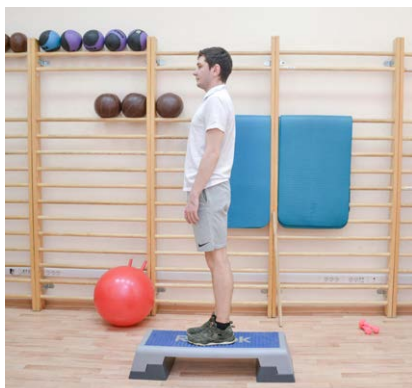


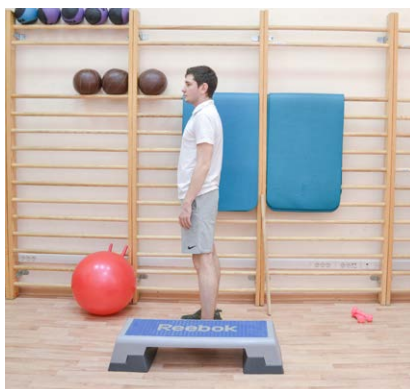


5. Стоя боком к широкой стороне ступа, руки в произвольном положении:

- на счет 1 – поставить одну ногу на ступ,
- на счет 2 – поставить другую ногу на ступ,
- на счет 3 – полуприсед,
- на счет 4 – выпрямить колени,
- на счет 5 – поставить одну ногу на пол с другой стороны ступа,
- на счет 6 – приставить другую ногу на пол с другой стороны ступа,
- на счет 7 – поставить одну ногу на пол с другой стороны ступа,
- на счет 8 – приставить другую ногу.

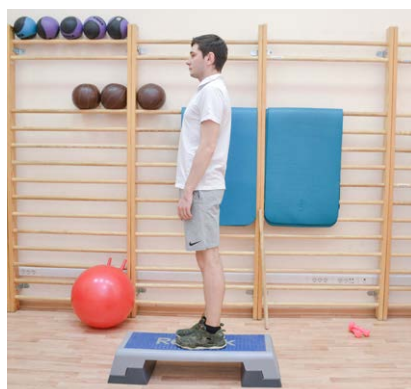


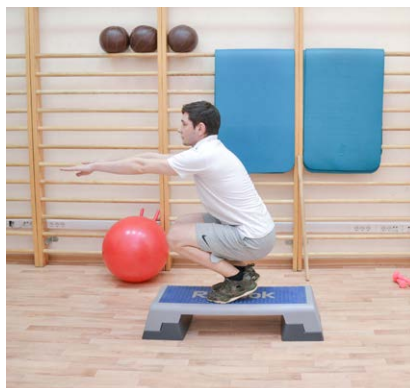
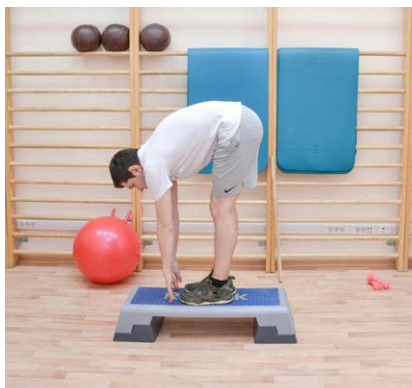




6. Стоя боком к широкой стороне ступа, руки в произвольном положении:

- на счет 1 – поставить одну ногу на ступ,
- на счет 2 – поставить другую ногу на ступ,
- на счет 3 – наклонить туловище вперед-вниз, руки опущены,
- на счет 4 – присесть, руки вперед на уровне плеч,
- на счет 5 – выпрямить колени с одновременным наклоном туловища вперед-вниз, руки опущены,
- на счет 6 – выпрямиться,
- на счет 7 – поставить одну ногу на пол с другой стороны ступа,
- на счет 8 – приставить другую ногу.





7. Стоя боком к широкой стороне степа, руки в произвольном положении:

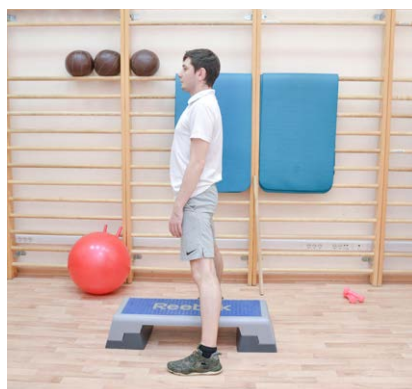
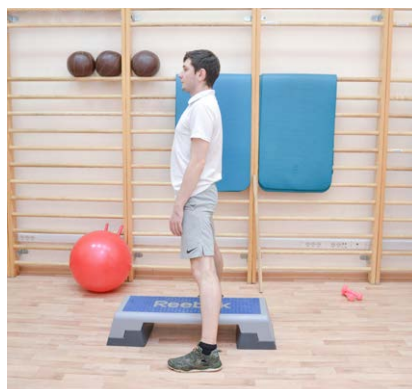
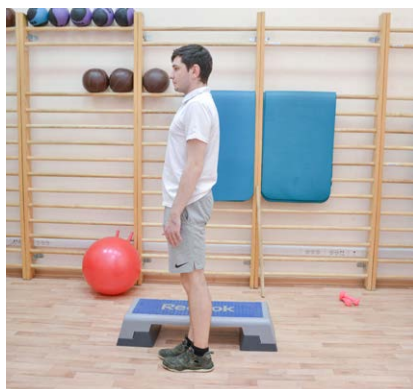
на счет 1 – поставить одну ногу с другой стороны степа на расстоянии ступни,

на счет 2 – перенести стопу одной ноги, сгибая колено, к стопе другой, но не касаясь пола,

на счет 3 – вернуть одну ногу в исходное положение,

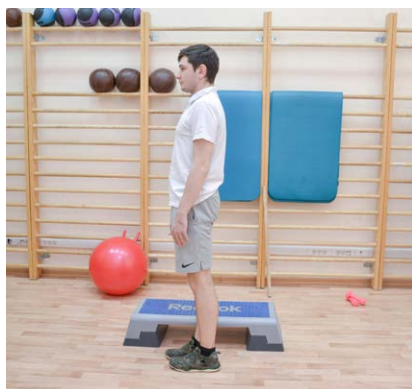
на счет 4 – перенести ступню другой ноги, сгибая колено, к стопе, стоящей на полу, не касаясь пола,

на счет 5-8 – повторить упражнение с включением другой ноги.



8. Стоя боком к широкой стороне ступа, руки в произвольном положении:

- на счет 1 – поставить одну ногу на пол с другой стороны ступа
- на счет 2 – приставить стопу другой ноги,
- на счет 3 – прогнуться в пояснице назад с одновременным подъемом рук вверх над головой и подъемом подбородка,
- на счет 4 – выпрямиться,
- на счет 5 – перенести ногу на другую сторону ступа,
- на счет 6 – приставить другую ногу,
- на счет 7 – прогнуться в пояснице назад с одновременным подъемом рук вверх над головой и подъемом подбородка
- на счет 8 – вернуться в исходное положение.



9. Стоя боком к широкой стороне ступа, руки в произвольном положении:

- на счет 1 – поставить одну ногу на ступ,
- на счет 2 – поставить другую ногу на ступ,
- на счет 3 – согнуть одну ногу в колене, другую прямую поставить на пол сбоку от ступа с опорой на стопу,
- на счет 4 – вернуться в исходное положение,
- на счет 5 – согнуть другую ногу в колене с одновременным отведением прямой ноги в сторону на пол с опорой на стопу,
- на счет 6 – вернуться в исходное положение,
- на счет 7 – поставить одну ногу на пол с другой стороны ступа,
- на счет 8 – приставить другую ногу.





10. Стоя боком к широкой стороне степа, руки в произвольном положении:

на счет 1 – поставить одну ногу на степ,

на счет 2 – поставить другую ногу на степ,

на счет 3 – поднять одну прямую ногу вперед-вверх, носок «от себя»,

на счет 4 – вернуться в исходное положение,

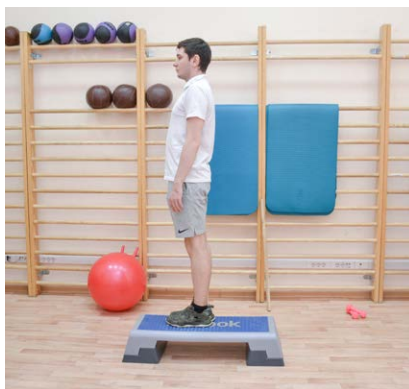
на счет 5 – поднять другую прямую ногу вперед-вверх, носок «от себя»,

на счет 6 – вернуться в исходное положение,

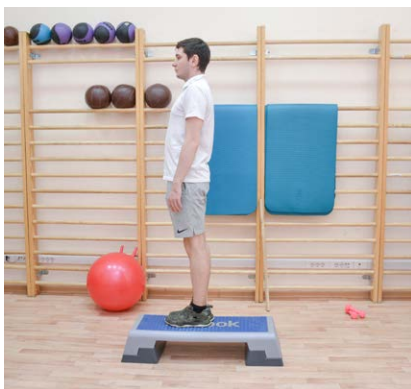
на счет 7 – поставить одну ногу на пол,

на счет 8 – поставить другую ногу на пол с другой стороны степа.



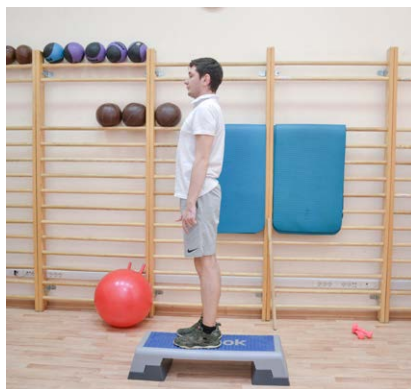
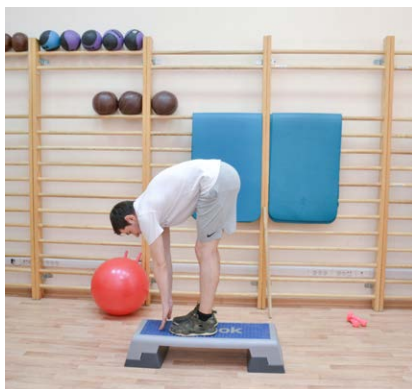
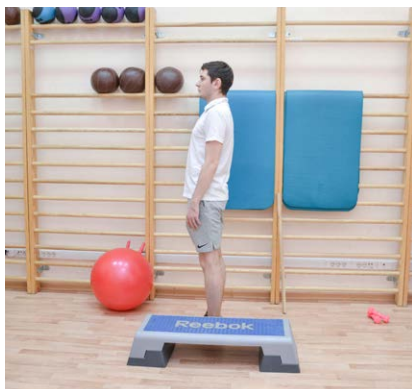


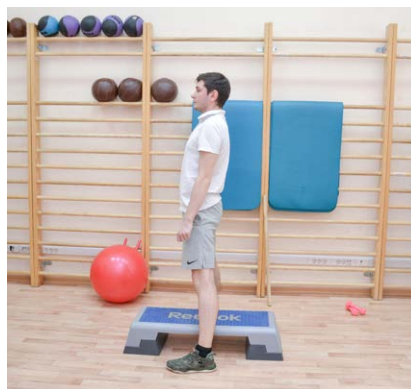
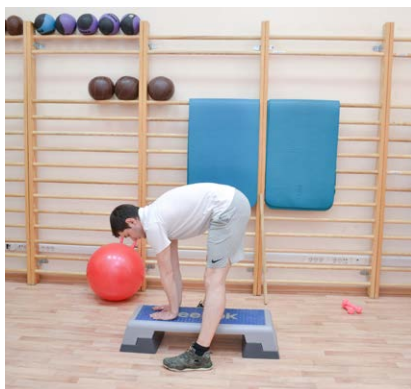
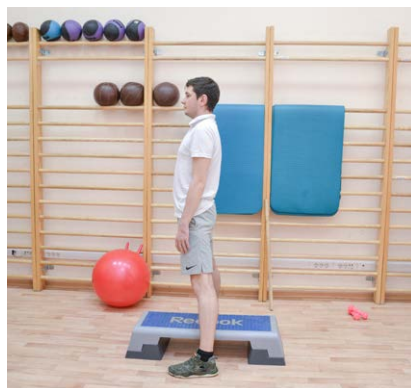
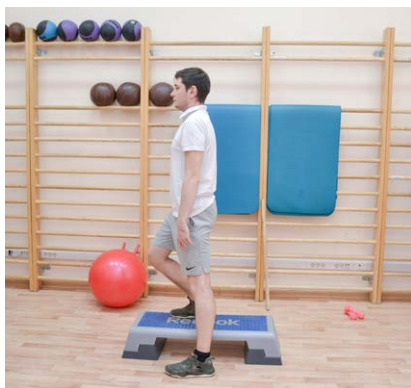
11. Степ между ног, руки в произвольном положении:
на счет 1 – поставить одну ногу на степ,
на счет 2 – поставить другую ногу на степ,
на счет 3 – поднять одну прямую ногу назад-вверх, носок «от себя»,
на счет 4 – вернуться в исходное положение,
на счет 5 – поднять другую прямую ногу назад-вверх, носок «от себя»,
на счет 6 – вернуться в исходное положение,
на счет 7 – поставить одну ногу на пол,
на счет 8 – приставить другую ногу.



12. Стоя боком к широкой стороне степа, руки в произвольном положении:

- на счет 1 – поставить одну ногу на степ,
- на счет 2 – поставить другую ногу на степ,
- на счет 3 – наклонить туловище вперед, не сгибая колен, коснуться ладонями или пальцами кистей степа,
- на счет 4 – выпрямиться,
- на счет 5 – поставить одну ногу на пол с одной стороны степа,
- на счет 6 – поставить другую ногу с другой стороны степа,
- на счет 7 – наклонить туловище вперед, сгибая колени, ладонями коснуться степа
- на счет 8 – выпрямиться.





КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ №3

1. Стоя боком к широкой стороне ступа, руки в произвольном положении:

на счет 1 – поставить одну ногу на пол за ступ с широкой стороны,
на счет 2 – согнуть колени обеих ног (таз чуть выше уровня колен),
на счет 3 – выпрямить ноги в коленях,
на счет 4 – вернуться в исходное положение.

Упражнение 1 – возможно выполнение в двух вариантах:

- а) 10 раз, стоя одним боком к ступу,
10 раз, стоя другим боком к ступу;

б) на счет 4 – возвращаясь в исходное положение в движении повернуться другим боком к ступу, 20 раз.



2. Стоя боком к широкой стороне ступа, стопы вместе, кисти у плеч:

- на счет 1 – поставить одну ногу на ступ,
- на счет 2 – поднять другую ногу, согнутую в колене, до уровня тазобедренного сустава,
- на счет 3 – вернуть согнутую ногу на пол,
- на счет 4 – приставить другую ногу,
- на счет 5-8 – повторить с включением другой ноги.



3. Стоя боком к широкой стороне ступа, стопы вместе, руки у плеч:
на счет 1 – поставить одну ногу на ступ, на счет 2 – забросить пятку другой ноги, согнутой в колене, к ягодице,
на счет 3 – вернуть согнутую ногу на пол, на счет 4 – приставить другую ногу, на счет 5-8 – повторить упражнение с включением другой ноги.



4. Стоя лицом к широкой стороне стёпа, стопы вместе, руки на пояс, большие пальцы в сторону поясницы:

на счет 1 – поставить одну ногу на степ, одновременно другую прямую ногу поднять вперед-вверх, носок «от себя»,

на счет 2 – вернуться в исходное положение,

на счет 3-4 – повторить упражнение с включением другой ноги.

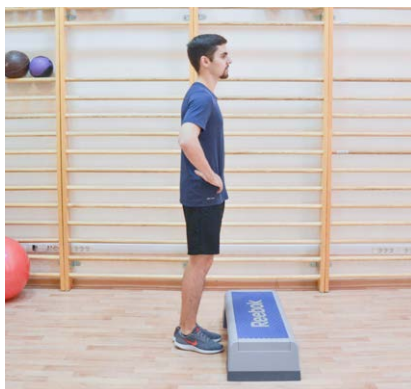


5. Стоя лицом к широкой стороне стёпа, стопы вместе, руки на пояс, большие пальцы в сторону поясницы:

на счет 1 – поставить одну ногу на степ, одновременно другую прямую ногу отвести назад-вверх, носок «от себя»,

на счет 2 – вернуться в исходное положение,

на счет 3-4 – повторить упражнение с включением другой ноги.



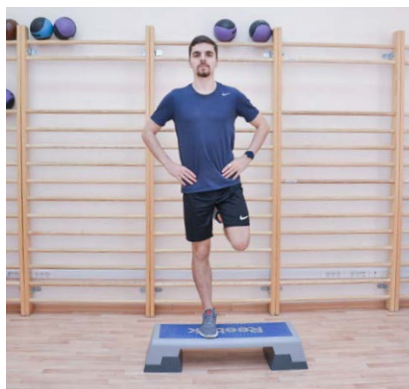
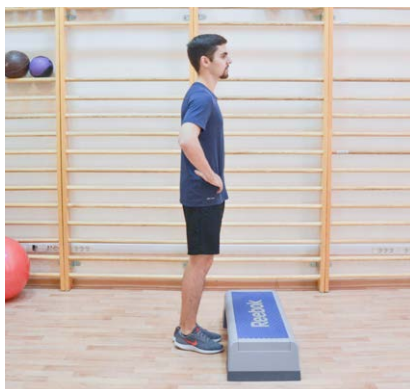
6. Стоя лицом к широкой стороне степа, стопы вместе, руки на пояс, большие пальцы в сторону поясницы:

на счет 1 – поставить одну ногу на степ, одновременно другую ногу, согнутую в колене, поднять до уровня тазобедренного сустава,
на счет 2 – вернуться в исходное положение,
на счет 3-4 – повторить упражнение с включением другой ноги.



7. Стоя лицом к широкой стороне степа, стопы вместе, руки на пояс, большие пальцы в сторону поясницы:

на счет 1 – поставить одну ногу на степ, одновременно голень другой ноги забросить назад, максимально приблизив пятку к ягодице,
на счет 2 – вернуться в исходное положение,
на счет 3-4 – повторить упражнение с включением другой ноги.



8. Стоя боком к узкой стороне степа, стопы на ширине плеч, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы:

на счет 1 – поставить одну ногу на степ, одновременно другую ногу отводим в сторону на весу, руки в стороны на уровне плеч,
на счет 2 – вернуться в исходное положение.

Упражнение 8 – возможно выполнение в двух вариантах:

- а) 10 раз, стоя одним боком к степу,
10 раз, стоя другим боком к степу;
- б) после каждого раза поворачиваться другим боком, 20 раз.



9. Стоя на степе боком к широкой стороне в середине, стопы вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы:

на счет 1 – поставить одну ногу вперед на пол к концу степа,
на счет 2 – поставить другую ногу вперед на пол с другой стороны степа,

на счет 3 – вернуть одну ногу на степ в середину,

на счет 4 – вернуть другую ногу на степ в середину,

на счет 5 – поставить одну ногу назад на пол к концу степа,

на счет 6 – поставить другую ногу назад на пол к концу степа,

на счет 7 – вернуть одну ногу на степ в середину,

на счет 8 – вернуть другую ногу на степ в середину.



10. Степ между ног, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы:

на счет 1 – перевести стопу одной ноги на пол с другой стороны стема к пятке другой ноги с одновременным сгибанием колен обеих ног,

на счет 2 – вернуться в исходное положение,

на счет 3-4 – повторить упражнение с включением другой ноги.



11. Стоя лицом к широко стороне стема, ноги расставлены максимально широко, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы:

на счет 1 – поставить одну ногу на середину стема,

на счет 2 – поставить другую ногу на середину стема (стопы вместе),

на счет 3 – согнуть колени,

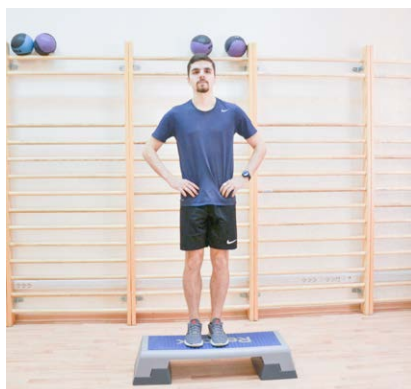
на счет 4 – разогнуть колени,

на счет 5 – поставить одну ногу на пол назад к концу стема,

на счет 6 – поставить другую ногу назад к концу стема,

на счет 7 – согнуть колени,

на счет 8 – разогнуть колени.



12. Стоя на ступе лицом к широкой стороне руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы
на счет 1 - опустить одну ногу на пол с узкой стороны ступа,
на счет 2 - вернуть в исходное положение,
на счет 3 - опустить другую ногу на пол с узкой стороны ступа,
на счет 4 - вернуться в исходное положение.



13. Стоя на ступе лицом к широкой стороне, ноги на ширине плеч, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы:
на счет 1 – отвести одну ногу в сторону на весу, носок «от себя», одноименную руку до уровня плеча,
на счет 2 – вернуться в исходное положение,
на счет 3-4 – повторить упражнение с включением другой ноги.



14. Стоя на ступе боком к широкой стороне, стопы вместе, руки на поясе, большие пальцы на уровне поясницы:

на счет 1 – глубокий выпад назад, колено одной ноги касается пола,

на счет 2 – вернуться в исходное положение,

на счет 3-4 – повторить упражнение с включением другой ноги.

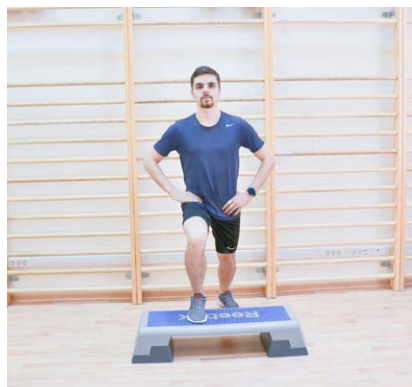
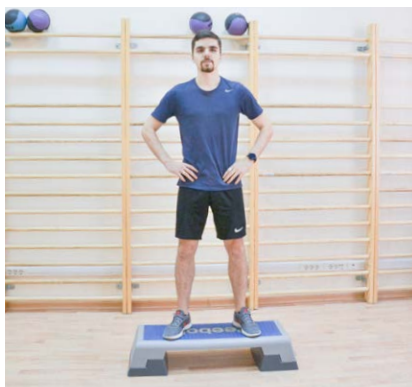


15. Стоя на ступе лицом к широкой стороне, ноги на ширине плеч, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы:

на счет 1 – сгибая колено одной ноги, одновременно опустить другую ногу на пол, назад на расстоянии от ступа 30-40 см,

на счет 2 – вернуться в исходное положение,

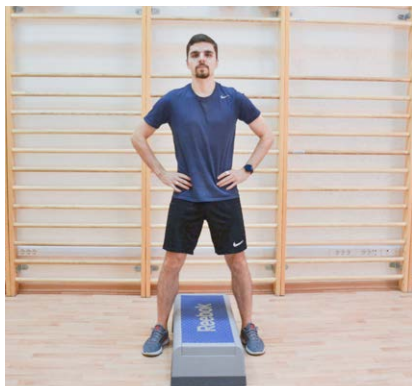
на счет 3-4 – повторить упражнение с включением другой ноги.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ №4

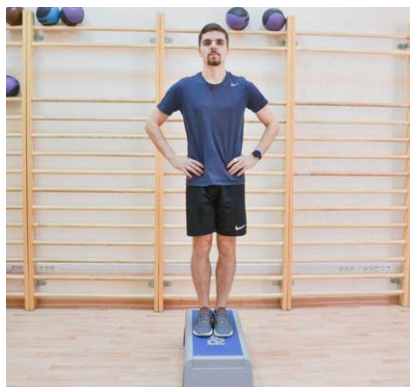
1. Шаг между ног, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы:

на счет 1 –прыжком встать на шаг, стопы вместе,
на счет 2 – вернуться в исходное положение, прыжком.



2. Стоя боком к широкой стороне шага, стопы вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы:

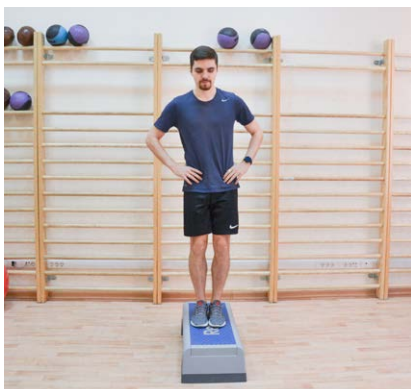
на счет 1 –прыжком встать на шаг (стопы вместе),
на счет 2 – вернуться на пол с другой стороны шага (стопы вместе).



3. Стоя лицом к широкой стороне ступа, стопы вместе, руки на пояс, большие пальцы в сторону поясницы:
на счет 1 – прыжком встать на ступ (стопы вместе),
на счет 2 – вернуться в исходное положение (стопы вместе).

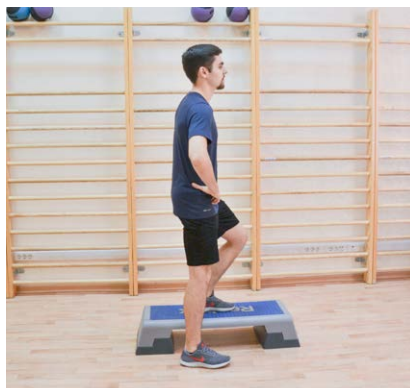
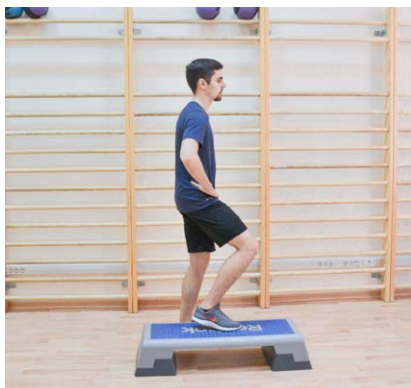


4. Стоя на ступе, боком к широкой стороне, стопы вместе, руки на пояс, большие пальцы в сторону поясницы:
на счет 1 – прыжком поставить одну ногу вперед на пол к концу ступа, другую ногу назад на пол к концу ступа,
на счет 2 – вернуться в исходное положение.



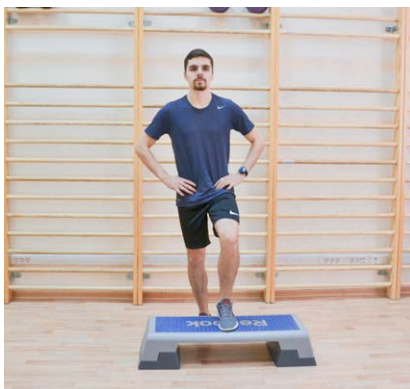
5. Стоя боком к широкой стороне ступа, одна нога на полу, другая нога на ступе:

на счет 1 – прыжком поставить ногу со ступа на пол с другой стороны ступа, другую ногу одновременно поставить на ступ, на счет 2 – прыжком смена положения ног.



6. Стоя лицом к широкой стороне ступа, одна нога на ступе, другая на полу, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы:

на счет 1 – прыжком смена положения ног,
на счет 2 – прыжком смена положения ног.



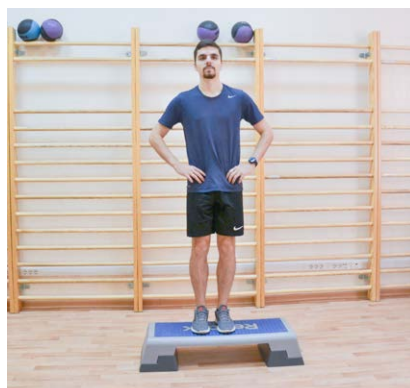
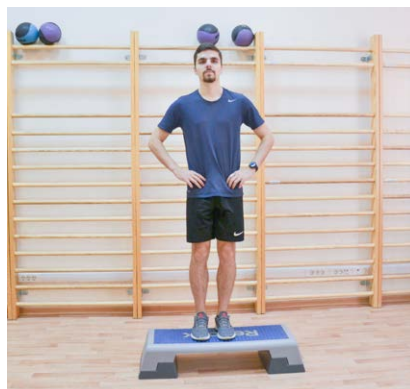
7. Стоя лицом к широкой стороне ступа, стопы вместе, руки на пояс, большие пальцы в сторону поясницы:

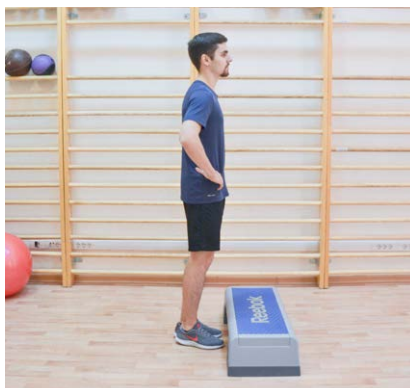
на счет 1 – прыжком встать на ступ (стопы вместе),

на счет 2 – прыжком вернуться на пол вперед перед ступом,

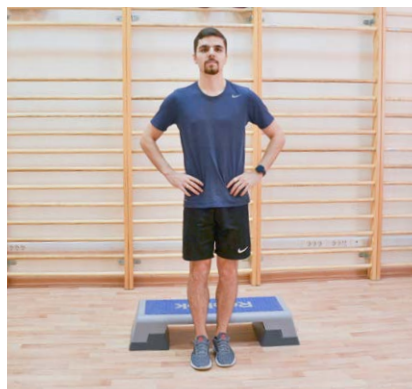
на счет 3 – прыжком вернуться на ступ назад (стопы вместе),

на счет 4 – прыжком вернуться на пол назад перед ступом.

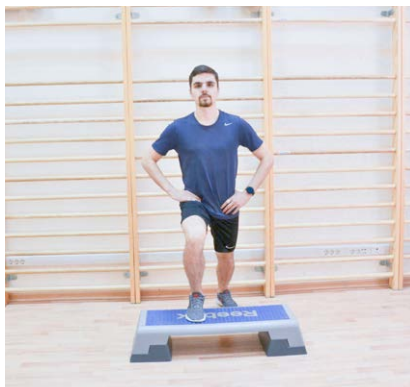




8. Стоя лицом к широкой стороне ступа, стопы вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы:
на счет 1 – перепрыгнуть через ступ вперед,
на счет 2 – вернуться прыжком в исходное положение.

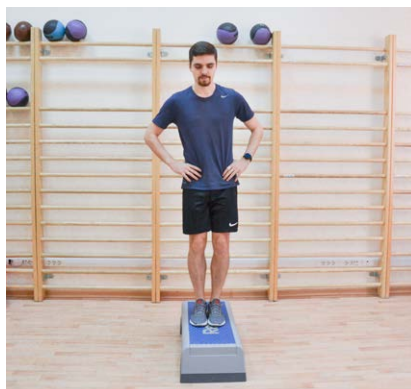


9. Стоя лицом к широкой стороне ступа, одна нога, согнутая в колене, в опоре на ступ, другая нога прямая на полу (глубокий выпад):
на счет 1 – прыжком смена положения ног,
на счет 2 – прыжком смена положения ног.



10. Ступ между ног, одна нога вперед к концу ступа, другая нога назад к концу ступа, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясицы:

на счет 1 – прыжком встать на ступ, стопы вместе,
на счет 2 – прыжком вернуться на пол, смена положения ног,
на счет 3 – прыжком встать на ступ, стопы вместе,
на счет 4 – прыжком вернуться на пол, смена положения ног.






*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/nmicpm