

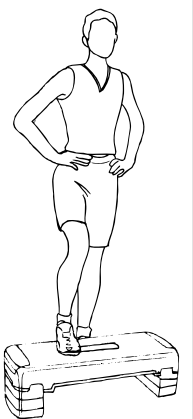
СТЕП-ПЛАТФОРМА РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- Для повышения эффективности тренировки и во избежание травм, перед началом занятий рекомендуется разогреть мышцы тела, выполнив разминку.
- Для тренировки выносливости выполняйте каждое упражнение по 15-20 раз в 3-5 подходов.
- Для увеличения мышечной массы выполняйте каждое упражнение по 8-12 раз в 3-5 подходов.
- Устанавливайте уровень нагрузки (высоту платформы) таким образом, чтобы выполнять выбранное количество упражнений без перенапряжения.
- После каждого подхода отдыхайте в течение 30-60 секунд.

- Выполняйте упражнения плавно, без рывков.
- Если вы испытываете чрезмерное напряжение при выполнении упражнений, делайте более длительные перерывы, сократите количество подходов.
- Если же вы хотите достичь большего эффекта и увеличить нагрузку, уменьшите время отдыха, увеличьте количество подходов.
- Для достижения оптимального результата, выполняйте комплекс упражнений 2-3 раза в неделю.

Упражнение №1

- Встаньте напротив степ-платформы, ноги прямые, руки на талии
- Шагните правой ногой на платформу, затем поставьте на платформу левую ногу
- Поставьте правую ногу на пол, затем опустите левую ногу, вернувшись в исходное положение
- Повторите упражнение, начиная с левой ноги
- Выполняйте упражнение в 4 приема: вверх-вверх-вниз-вниз



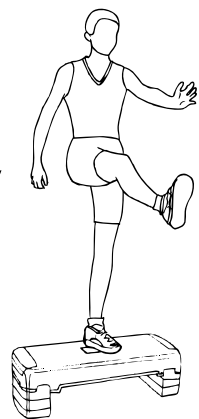
Упражнение №2

- Встаньте напротив степ-платформы, руки опущены вниз
- Поставьте правую ногу на степ-платформу
- левой ногой лишь слегка коснитесь платформы рядом с правой ногой, затем опустите левую ногу на пол
- Опустите правую ногу на пол, вернувшись в исходное положение
- Движения рук как при обычной ходьбе
- Повторите упражнение, начиная с левой ноги
- Выполняйте упражнение в 4 приема: вверх-касание-вниз-вниз



Упражнение №3

- Встаньте напротив степ-платформы, руки опущены вниз.
- Встаньте правой ногой на степ-платформу
- левой ногой выполните мах вперед как при ударе по футбольному мячу
- Поднимайте правую руку одновременно с махом
- Опустите левую ногу, а затем и правую на пол, вернувшись в исходное положение
- Повторите упражнение, начиная с левой ноги
- Выполняйте упражнение в 4 приема: вверх-мах-вниз-вниз



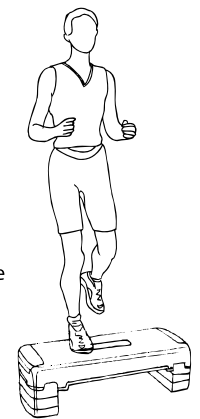
Упражнение №4

- Поставьте правую ногу на степ-платформу, а левую отведите немного назад
- Наклоняйтесь вперед до тех пор пока не почувствуете напряжение в голени левой ноги
- Не отрывайте пятку левой ноги от пола
- Вернитесь в исходное положение
- Повторите упражнение поставив левую ногу на платформу



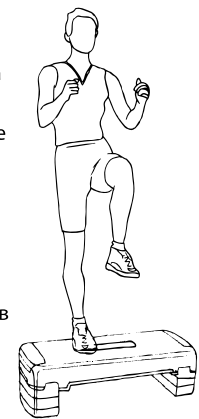
Упражнение №5

- Встаньте напротив степ-платформы
- Шагните правой ногой на степ-платформу, затем поставьте на платформу левую ногу
- Поставьте правую ногу на пол
- левой ногой лишь слегка коснитесь пола рядом с правой ногой, затем поднимите левую ногу на платформу, начиная таким образом новое упражнение с левой ноги
- Держите руки согнутыми на 90 градусов
- Выполняйте это упражнение в четыре приема: вверх-вверх-вниз-касание



Упражнение №6

- Встаньте напротив степ-платформы, руки опущены вниз
- Поставьте правую ногу на степ-платформу
- Встаньте на платформу, поднимая левую ногу и обе руки, сгибая их под углом 90 градусов
- Поставьте левую ногу на пол, следом поставьте правую, возвращая руки в исходное положение вниз
- Повторите упражнение, начиная с левой ноги
- Выполняйте упражнение в 4 приема: вверх-подъем-вниз-вниз



Упражнение №7

- Встаньте напротив степ-платформы, руки опущены вниз
- Поставьте правую ногу на платформу
- Встаньте на платформу, поднимая левую ногу в сторону. Руки при этом разведите в стороны
- Верните левую ногу в исходное положение, поставив на пол, следом опустите правую ногу
- Повторите упражнение, начиная с левой ноги
- Выполняйте упражнение в 4 приема: вверх-в сторону-вниз-вниз



Желаем прекрасной физической формы и достижения спортивных целей!

TORRES®
www.torres-sport.com

Упражнение №8

- Поставьте правую ногу на степ-платформу, опираясь на пятку. Левая нога остается прямой.
- Наклоняйте туловище вперед до тех пор, пока не почувствуете легкое напряжение в задней части бедра правой ноги
- Повторите упражнение поставив левую ногу на платформу

