

The background is a vibrant green with a gradient from dark at the top to light at the bottom. It features several curved, glowing light streaks that sweep across the frame, creating a sense of motion and energy.

STEP AEROBIK

- <https://www.youtube.com/watch?v=pouxwDABDrg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DVCJdeV3-HI>
- https://www.youtube.com/watch?v=egYbeLPU_2k

ISTORIJA

Osnovala ga je Džin Miler 1989. godine u saradnji sa Reebok-om.

Predstavlja aerobnu vrstu aktivnosti koja se izvodi na posebnoj dizajniranoj platformi koju zovemo stepper.

Steper je prilagodljive visine od 15 do 25cm.

Menjajući visinu stepera smanjujemo ili povećavamo intenzitet treninga.

Vežbe su ritmične i praćene su muzikom a sastoje se od različitih penjanja, silaženja, obilaženja i prelaženja preko platforme stepera.



KARAKTERISTIKE

- Step je osmišljen kao aktivnost niskog intenziteta koja treba da bude zanimljiva, izazovna i intenzivnija od klasičnog aerobika.
- Jedna od prednosti step aerobika je što svaki polaznik dobija svoj vlastiti steper i orijentisan je na veoma mali prostor koji ne zahteva veća kretanja.



STRUKTURA TRENINGA U STEP AEROBIKU

- **PRINCIPI STEP AEROBIKA:**
- postupnost (od jednostavnijeg ka složenijem), opterećenje, progresivnost, uravnoteženost, primerenost vežbačima, ritmičnost, učestalost treninga.

- **FAZE ČASA:**
- zagrevanje, glavni deo časa, smirivanje, istežanje i opuštanje.

ZAGREVANJE

- ima zadatak da pripremi vežbače za glavni deo časa
- važno je pravilno izvođenje
- Zagrevanje se izvodi u dva dela
- **spoljašnje zagrevanje:** koje uključuje ritmično kretanje pri čemu se zagrevaju velike mišićne grupe i podiže temperatura tela
- **specijalno zagrevanje:** koje podrazumeva zagrevanje mišićnih grupa koje će najviše učestvovati u glavnom delu časa.

AEROBNI DEO ČASA

- aktivnosti koje poboljšavaju razvoj disajnih i kardiovaskularnih sposobnosti.
-
- Vežbanje treba da bude intenzivno i neprekidno, u ritmu muzike i uz koreografiju koju možemo ponavljati nekoliko puta.



INTENZITET TRENINGA

- Određuje se merenjem srčanih otkucaja u različitim delovima treninga.
- Povećava se i smanjuje tokom časa kada se:
 - cela koreografija ponovi više puta,
 - serije (1-8) vezuju u koreografiju,
 - povećava ili smanjuje dužina intervala između anaerobnih sekvenci.

ISTEZANJE

- Može se raditi kao i na svakom drugom času aerobika, a može se koristiti i stepper.
- Posebno se istežu velike mišićne grupe koje su bile veoma aktivne u aerobnom delu časa.



TEHNIKA

- Telo treba da je uspravno i opuštено bez grčevitih pokreta.
- Svaki korak na steper vrši se celim stopalom i izvodi se lagano . Kada se silazi sa platforme peta se mora spustiti na pod i ne previše daleko od same platforme.
- Pri izvođenju pokreta težina tela je na prednjoj nozi pri čemu koleno te noge ne sme prelaziti vrhove nožnih prstiju.
- Visina platforme treba biti prilagođena utreniranosti polaznika i njegovoj visini. Maksimalna dozvoljena visina platforme je ona pri kojoj ugao između potkolenice i natkolenice, noge kojom se penjemo, ne prelazi 90 stepeni.

OSNOVNI KORACI

- Koračanje ispred stepera
- Široko koračanje ispred stepera
- Koračanje na steperu
- Široko koračanje na steperu
- Naizmenični „tap“ korak na sredini stepera
- Naizmenični „tap“ korak sa bočnih strana stepera
- „Basic step“ – osnovni korak
- „Alternating basic step“ – naizmenični osnovni korak
- „Tap up – tap down“
- „Tap up“ – naizmenično
- „V- step“
- „V- step“ – naizmenični korak
- „Leg lift alternating“
- „Turn step“ – naizmenični V-okret
- „Over the top“
- „Repeater“



MOGUĆNOST POVREDE

- Početkom devedesetih mnogi su osporavali step aerobik jer se smatralo da loše utiče na zglobove kao i da se ovim vežbama vrši prekomerno opterećenje kičmenog stuba.
- Vremenom se došlo do novih saznanja i uvodile su se inovacije, pa je mogućnost povređivanja svedena na minimum.
- Uz više obučenih instruktora koji su na pravi način demonstrirali izvođenje pokreta, bilo je sve manje onih koji su bili protiv step aerobika...
- Zato je izbor instruktora u ovom programu veoma bitan. On treba da zna da izabere odgovarajuću muziku, primerenu koreografiju i da motiviše svoju grupu.

PAŽNJA !!!

- * potrebno je voditi računa o pravilnom držanju tela i pravilnom izvođenju pokreta;
- * pokreti rukama uključuju se u rad tek kad se dobro savladaju pokreti nogama;
- * pri silaženju sa stepera ostaje se relativno blizu platforme kako ne bi došlo do povređivanja Ahilove tetive;
- * stopalo se uvek dovodi mekano na platformu i postavlja se na sredinu;
- * dobro je uvek imati i vizualni kontakt sa steperom;
- * važno je sprečiti hiperekstenziju (maksimalno opružanje) u zglobovima, a posebnu pažnju treba posvetiti zglobovima kolena i skočnim zglobovima

PREDNOSTI

- Neprestano penjanje i spuštanje s klupice kao rezultat ima izuzetno veliku potrošnju kalorija, ubrzanje metabolizma i uticaj na donji deo tela
- Penjanje na platformu sa biomehaničkog aspekta jednako je brzini hodanja od 4, 82 km/h
- Blagotvorno deluje na lokomotorni aparat, a sa fiziološkog stanovišta učinak step aerobika na plućni i kardio sistem može se uporediti sa trčanjem od 11, 26 km/h, što je za prosečnu populaciju veoma visok intenzitet treninga

KO SU VEŽBAČI?

- Preporučuje se svim vežbačima bez obzira na pol i godine koji žele da poboljšaju svoju kondiciju.
- Preporučuje se osobama koje vole da vežbaju u grupi, vole dinamičan trening uz muziku, osobama koje imaju višak kilograma, osobama koje žele da povećaju i održe tonus mišića.
- Grupe mogu biti mešovite uključujući i muškarce i žene pa motivacija može biti samim tim i veća nego u drugim kardio aktivnostima.

OPREZ !!!

- Osobe koje ne bi trebale da se bave ovom aktivnošću su: hronični bolesnici, osobe koje imaju hipertenziju, osobe sa astmom i srčani bolesnici.