



Aerobic Steppbrett Art.-Nr. 22.010

Nützliche Übungen

Perfekt für Übungseinheiten für Herz und Kreislauf sowie Übungen für den Muskelaufbau. Steps ist eine abwechslungsreiche, ergebnisorientierte Form von Aerobic, die nicht nur Spaß macht, sondern zugleich für Männer und Frauen eine tolle Art ist, fit zu bleiben. Es ist eine sehr beliebte, Low Impact, herausfordernde Form von Aktivität.



Zu Ihrer Sicherheit:

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

ERFORDERLICHE AUSRÜSTUNG:

- Aerobic Steppbrett
- Shorts oder Jogginghosen mit genügend Bewegungsspielraum
- Shirt oder Sweatshirt usw.
- Nicht einengende Leggings, falls zutreffend
- Socken die körpernah anliegen
- Geeignete Sportschuhe (Cross Trainer)

WO MAN STEPS MACHEN SOLLTE:

Steps kann überall ausgeführt werden, aber es ist vornehmlich eine Indoor-Aktivität.

STEPS TECHNIK:

Eine gute Körperausrichtung ist sehr wichtig. Ihr Kopf sollte aufrecht gehalten werden, Schultern unten und in einer Linie mit Ihrem Kopf. Brust und Knie sollten entspannt sein. Bauch- und Po-Muskulatur sollte angespannt sein.

HÖHE DES STEPS:

Die Höhe des Steps ist abhängig von Ihrem derzeitigen Fitness-Niveau und von Ihrer Steps-Erfahrung. Personen die erstmals Steps machen, sollten auf einem niedrigeren Niveau anfangen und dieses schrittweise erhöhen. Ungeachtet des persönlichen Fitness-Niveaus oder Erfahrung sollte niemals das Kniegelenk mehr als 90 Grad gebeugt werden, wenn man auf den Step steigt.

HÖHENANPASSUNG:

Um die Höhe des STANDARD STEPS anzupassen, fügen Sie einfach ein oder zwei Blöcke zur Höhenanpassung hinzu oder entfernen Sie diese. Die Blöcke zur Höhenanpassung können an der Unterseite der Step-Plattform per Klick befestigt werden- Stellen Sie sicher, dass die Unterseite der Step-Plattform und die Blöcke zur Höhenanpassung sicher befestigt worden sind, ehe Sie mit den Übungen anfangen.

SICHERHEIT:

Der Step muss sicher auf dem Boden stehen. Um eine Verletzung der Achillessehne zu vermeiden, sollte die Ferse nicht über den Rand des Steps herabhängen. Der gesamte Fuß sollte Kontakt mit der Plattform haben. Wenn Sie vom Step absteigen, setzen Sie Ihren Fuß nah an der Plattform auf und sorgen Sie dafür, dass die Fersen den Boden berühren, um den Stoß abzufedern.

GESCHWINDIGKEIT BEIM STEPS:

Die Musikauswahl sollte motivierend sein. Die Anzahl Beats pro Minute sollte aus Sicherheitsgründen bei 119 bis 125 liegen. Wenn man auf dem Step zu Musik übt die zu schnell ist, kann dies das Verletzungsrisiko erhöhen.

AUFWÄRMEN:

Das Aufwärmen sollte aus vier bis fünf Minuten rhythmischer Bewegungen bestehen, um die Körpertemperatur sowie den Puls zu erhöhen. Das Dehnen aller großen Muskelgruppen sollte dem Aufwärmen folgen.

COOLING DOWN:

Die Abkühlphase Ihrer Übungseinheit ist genauso wichtig wie das Aufwärmen. Das Abkühlen sollte dieselben Bewegungen umfassen wie das Aufwärmen, aber sollte mit abnehmender Intensität ausgeführt werden. Wenigstens fünf Minuten sollten für das Abkühlen im Rahmen Ihrer Übungseinheit zur Verfügung stehen.

STARTPOSITIONEN:

Die Startposition kann von vorn sein (Step auf dem Boden, vor Ihren Füßen), von der Seite (man steht auf dem Boden, mit der Körperseite neben der langen Seite des Steps), von oben (auf dem Step stehend), vom hinteren Ende aus (man steht auf dem Boden, am kurzen Ende des Steps), von der Ecke aus (man steht auf dem Boden, an einer Ecke) und gegrätscht über dem Step stehend (man steht auf dem Boden, während man gegrätscht über dem Step steht).

HINWEIS:

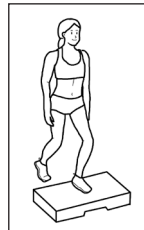
Das auf den Bildern abgebildete Produkt kann vom tatsächlichen Produkt abweichen, aber alle Übungen können dennoch ausgeführt werden.

AEROBIC STEP ÜBUNGEN

GRUNDSCHRITTBEWEGUNGEN (ANFÄNGERNIVEAU):

Startposition – kurze Vorderseite oder gegrätscht über dem Step.

Steigen Sie mit dem rechten Fuß zuerst auf die Plattform, gefolgt vom linken Fuß. Steigen Sie mit dem rechten Fuß zuerst ab, gefolgt vom linken Fuß. Um zu wechseln, berühren Sie nach jeder Serie mit dem linken Fuß den Boden, ohne diesen jedoch aufzusetzen. Steigen Sie dann mit dem linken Fuß zuerst auf.



GRUNDSCHRITT NACH UNTEN (EINFACHE FÜHRUNG ODER IM WECHSEL):

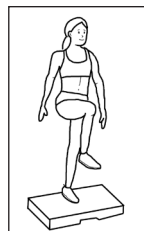
Startposition – oben

Steigen Sie mit dem rechten Fuß ab (gefolgt von Ihrem linken). Steigen Sie dann mit dem rechten Fuß auf, gefolgt von Ihrem linken. Sie werden diese Serie oben auf dem Step anfangen und beenden, und die Serie mit dem linken Fuß in Führung wiederholen.

KNIE HOCH:

Startposition – vorn, Seite, Rückseite und gegrätscht über dem Step.

Steigen Sie mit dem rechten Fuß auf den Step. Ziehen Sie Ihr linkes Knie hoch. Positionieren Sie Ihren linken Fuß erneut auf dem Boden. Berühren Sie mit dem rechten Fuß den Boden, neben dem linken. Wiederholen. Um die Führung zu wechseln, steigen Sie mit Ihrem rechten Fuß auf die Plattform. Ziehen Sie Ihr linkes Knie hoch. Positionieren Sie den linken Fuß erneut auf dem Boden. Stellen Sie den rechten Fuß ebenfalls auf dem Boden ab. Wiederholen, mit dem linken Fuß zuerst.



TAP UP & TAP DOWN (EINFACHE FÜHRUNG ODER IM WECHSEL):

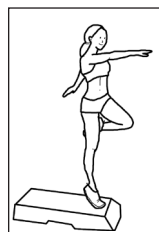
Startposition – vorn, Seite, kurzes Ende, oben oder gegrätscht über dem Step.

Für den Tap Up, steigen Sie mit dem rechten Fuß auf, und führen Sie mit dem linken Fuß, oben auf dem Step, neben Ihrem rechten Fuß einen Tap aus. Steigen Sie mit Ihrem linken Fuß ab und führen Sie mit dem rechten Fuß auf dem Boden einen Tap aus. Wiederholen, mit demselben Fuß in Führung. Für das Tap Down, beginnen Sie oben auf dem Step, steigen Sie mit Ihrem rechten Fuß ab und führen Sie dann mit dem linken Fuß einen Tap neben dem rechten Fuß aus. Steigen Sie mit dem linken Fuß auf und führen Sie mit dem rechten Fuß einen Tap oben auf dem Step aus.

Um die Führung zu wechseln, Tap Up von vorn, hinten oder aus der gegrätschten Position heraus; steigen Sie mit dem rechten Fuß zuerst auf und führen Sie dann oben auf dem Step einen Tap mit dem linken Fuß, neben Ihrem rechten, aus. Steigen Sie mit dem linken Fuß ab und steigen Sie auch mit dem rechten Fuß ab. Beginnen Sie jetzt den Tap Up mit dem linken Fuß zuerst. Um zu wechseln, Tap Down: dasselbe Muster befolgen, beginnend oben auf dem Step, absteigen mit dem rechten Fuß zuerst.

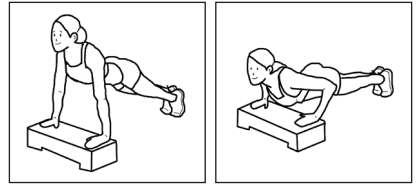
AUSFALLSCHRITT ZU KNIE HOCHZIEHEN:

Stellen Sie sich mit einem Fuß auf den Step, wobei der andere Fuß seitlich hinten vom Step positioniert ist. Mit einem großen Schritt, während Sie beide Füße stabil am Boden halten, senken Sie das hintere Bein vom Knie an abwärts Richtung Boden. Wenn Sie in den Stand zurückkehren, schwingen Sie das hintere Bein nach vorn und ziehen Sie das Knie vor Ihnen hoch. Setzen Sie die Arme ein, um das Gleichgewicht zu halten. Wiederholen Sie die Serie mit dem anderen Bein.



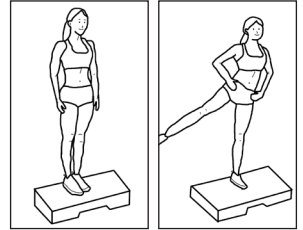
LIEGESTÜTZ:

Positionieren Sie beide Hände schulterbreit auf dem Step. Die Beine müssen geschlossen hinter Ihnen auf dem Boden sein. Halten Sie den gesamten Körper gerade. Beugen Sie die Ellenbogen, um Ihre Brust in Richtung Step zu bewegen, und drücken Sie sich dann erneut hoch in die Startposition.



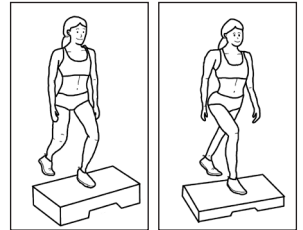
SIDE KICKS:

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf den Step. Heben Sie das linke Bein seitlich hoch und halten Sie es gestreckt. Heben Sie es so hoch es geht. Erneut Richtung Mitte senken. Wechseln Sie zur selben Bewegung mit dem rechten Bein.



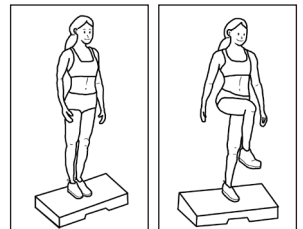
WECHSELNDER GRUNDSCHRITT:

Beginnen Sie mit beiden Füßen am Boden und dem Step vor Ihnen. Steigen Sie mit einem Fuß nach vorn auf den Step, dann zurück in die Startposition, und dann nach vorn mit dem anderen Bein. Fuß wechseln.



KNIE HOCH:

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf den Step. Während ein Fuß fest auf dem Step bleibt, heben Sie das andere Bein an, mit dem Knie vor Ihnen so hoch wie möglich nach oben angezogen. Stellen Sie sicher, dass Sie die Kraft Ihrer Körpermitte nutzen, um das Gleichgewicht zu halten.



SPRÜNGE:

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf den Step. Springen Sie so hoch Sie können in die Luft, wobei Sie die Federung des Steps nutzen. Landen Sie mit beiden Füßen auf dem Step. Wiederholen Sie dies, bis Sie ermüdet sind.

