

Aerobic Stepper

Quilt Boards



- **Step-Aerobic**

Aerobic ist ein Fitnessstraining, bei dem bestimmte, rhythmische Schrittkombinationen zu Musik ausgeführt werden. Neben der Koordination wird auch die Kondition trainiert.

Einsteiger können zunächst mit einfachen Schrittkombinationen beginnen, während Fortgeschrittene sich an komplexere Choreografien und höheren Stepboards versuchen. Je höher es hinauf geht, desto anstrengender wird es.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl an effektiven Einsteiger-Übungen.

- **Bevor Sie loslegen**

Sollten während dem Training Schmerzen auftreten, kontaktieren Sie bitte umgehend einen Arzt. FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung der beschriebenen Übungen ergeben könnten.

Step-Aerobic Grundübungen

SIE BENÖTIGEN

- genügend Platz, damit Sie auch bei den ausladenderen Übungen und Schrittfolgen nirgendwo anstoßen
- dynamische, flotte Musik
- bequeme, lockere Sportbekleidung
- ein großer Spiegel hilft Ihnen bei den Bewegungen

WARM-UP

Zu empfehlen sind einfache und schnelle Schrittfolgen, z.B. schnelles Gehen am Platz, intensivieren können Sie dies durch seitliche Schrittvarianten oder höheres Anheben der Knie.

Zusätzlich können Sie Ihre Arme dynamisch nach vorne und hinten bewegen, oder seitlich nach oben und unten, oder auch vor dem Körper nach oben und unten. Die Armbewegungen sollten rhythmisch und passend zu den Beinbewegungen erfolgen.

1. BASIC LEFT AND RIGHT STEPS

- gerade vor dem Stepper stehen, dann zügig mit dem rechten Fuß auf die Mitte des Boards steigen
- das linke Bein folgt direkt danach
- Sie stehen mit beiden Beinen auf dem Board, zurück in Ausgangsposition bewegen (linkes Bein zuerst zurück)



2. TURN-STEPS

- seitlich neben dem Board stehen, zügig mit dem rechten Fuß in die Mitte steigen
- in einer dynamischen Drehbewegung das linke Bein nachziehen, so dass Sie in einer leichten Grätsche mit Blick nach vorne auf dem Board stehen
- mit dem rechten Bein zuerst wieder auf die andere Seite des Boards zurück drehen, linkes Bein daneben stellen
- bewegen Sie sich nun mit dem linken Fuß voraus zurück in die andere Richtung



3. V-STEPS

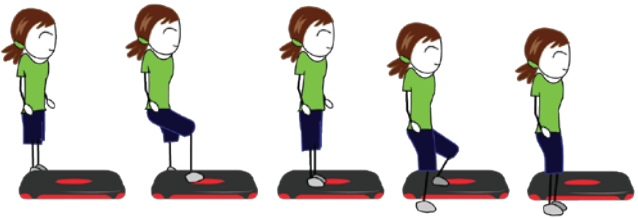
- mit Blick nach vorne vor dem Board stehen, mit linkem Fuß zuerst auf die linke Seite des Steppers steigen
- rechten Fuß nachziehen, so dass Sie in einer leichten Grätsche stehen, Blick nach vorne
- linkes Bein wieder nach hinten auf den Boden und zurück in die Ausgangsstellung bewegen





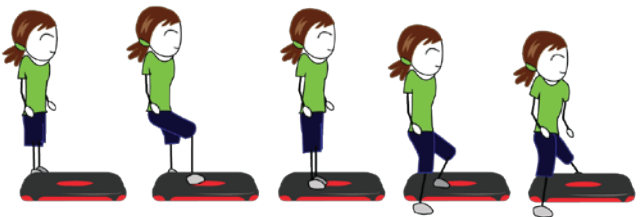
4. OVER THE TOP STEPS

- seitlich neben dem Board stehen und wie bei den Turn-Steps mit dem rechten Bein zuerst in die Mitte steigen
- dann den anderen Fuß daneben stellen, so dass Sie seitlich in der Mitte des Steppers stehen
- nun wieder mit dem rechten Bein auf die andere Seite heruntersteigen, linken Fuß daneben stellen
- anschließend wieder in umgekehrter Richtung zurückbewegen



5. STRADDLE STEPS

- ähnlich wie bei Übung 4 steigen Sie hier erst seitlich auf das Brett, dann mit dem rechten Fuß auf den Boden
- anschließend auch den linken Fuß auf die linke Seite des Boards stellen, so dass Sie in einer Grätsche über dem Stepper stehen
- halten Sie einige Sekunden lang inne, dann den rechten Fuß wieder hochstellen, den linken daneben und wieder zurück in die Grätsche bewegen

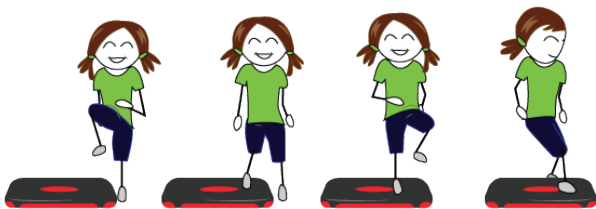


6. L-STEPS

- der L-Step ist ein 8-Beat Step, die Ausgangsposition ist seitlich vor dem Board, der Blick ist nach vorne gerichtet
- (1) mit dem rechten Bein aufsteigen
- (2) linkes Knie heben und zur Seite absteigen (3)
- mit dem rechten Fuß absteigen (4)



- (5) rechtes Knie heben und (6) aufsteigen
- linkes Knie heben (7) und nach hinten absteigen (8)
- anschließend zurück in die Ausgangsposition



- Wiederholen Sie die Übung nach einigen Durchführungen auch in entgegengesetzter Richtung (mit dem linken Bein auf die rechte Seite des Boards aufsteigen, dann rechtes Knie heben, usw.)



More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH