

ماهي تمارين اداء تمارين الستيب:-

أطلق على تمارين ستيب هذا الاسم لاعتمادها على جهاز رياضي يدعى الستيب .وهو عبارة عن منصة او درجة يتم اداء بعض الحركات والتمارين التي يمكن أداؤها بأستخدام هذا الجهاز لكن عادة ماينصح بأختيار حركات معينة وضمها للبرنامج الرياضي الذي تتم ممارسته يوميا مثل

- ١- تمارين اليمين الاساسية ويتم الوقوف من خلال الوقوف امام الستيب واتباع الخطوات
- ٢- تمارين المنعطفويتم من خلال الوقوف بجانب الستيب
- ٣- تمارين اللمسويتم من خلال الوقوف بجانب الستيب ورفع القدم اليمنى عليه

فوائد تمارين الستيب:- تتمتع تمارين الستيب بجميع تمارين الكارديو عالية الكثافة ولكن دون وضع ضغط اضافي على مفصل الجسم حيث يساعد على

- ١- تعزيز عملية خسارة الوزن
- ٢- زيادة القوة العضلية
- ٣- تحسين وظائف القلب والاوعية الدموية
- ٤- تحسين المزاج والصحة النفسية

ماهي تمارين الستيب:- هي احد الاساليب التدريبية التي تنتمي الى مجموعة التمارين عالية الشدة او عالية الكثافة طريقة اداء التمرين سهلة وتعتمد على الخطوات وحركة الاقدام الى الامام والخلف او الصعود على درج بشكل متكرر وسريعة بهدف رفع نبضات القلب الى اقصى حد

ماهي الفوائد الصحية للستيپ:

- ١- حرق دهون الجسم
- ٢- تنشيط الدورة الدموية في الجسم
- ٣- تقوية عضلات الجسم وزيادة قوة التحمل
- ٤- لاتحتاج الى معدات يمكن ممارستها في اي مكان

نصائح قبل ممارسة تمارين الستيب:-

لكي تمارس تمارين تمارين الستيب بشكل صحيح يجب ان يفرد الجسم والظهر اثناء ممارسة التمرين يكون الامر صعب في بادء الامر لذلك يجب التحرك بشكل بطيء حتى الوصول الى اللياقة اعلى لممارسة التمارين بشكل اسرع ويجب التحكم في حركة القدمين اثناء الحركة وحاوله توازن الجسم مع كل حركة لتجنب الوقوع وحدوث اصابات خطيرة

تمارين الستيب وحرق السعرات الحرارية :-

هي تمارين عالية الشدة وتمتاز بكونها تمرينات تحرق عدد كبير من السعرات الحرارية في وقت قليل والعمل على الستيب لمدة ربع ساعة يعادل مايحرق لمدة ساعة من تمارين المشي والركض المتوسط ,وبشكل عام لايمكن تحديد عدد السعرات الحرارية التي يمكن ان تحرق خلال ممارسة اي نوع من التمارين الرياضية وذلك لوجود عوامل تؤثر في عدد حرق السعرات الحرارية من شخص لآخر منها الوزن الطول نسبة العضلات العوامل الوراثية والتمثيل الغذائي للجسم

