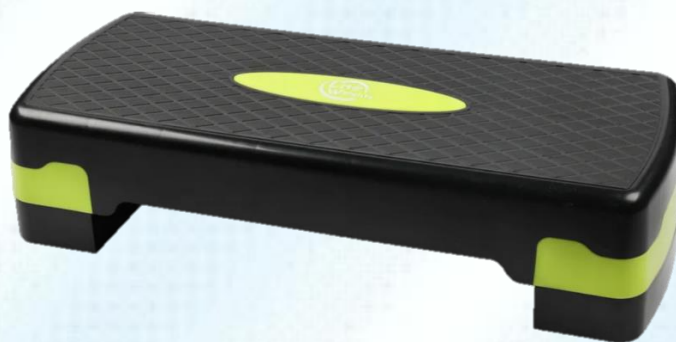


# *Что такое степ аэробика и чем она полезна?*

Степ-аэробика – это ряд упражнений, который включает в себя вставание на небольшую платформу и спуск с нее. Такая платформа называется СТЕП.



## *Чем полезен степ!*

- 1. Формирует свод стопы;*
- 2. Развивает подвижность в суставах;*
- 3. Формирует осанку, костно-мышечный корсет;*
- 4. Развивает координацию движений;*
- 5. Развивает и укрепляет сердечно – сосудистую и дыхательную системы;*
- 6. Формирует умение ритмично выполнять упражнения.*