**[Техника безопасности на занятиях со степ-платформой](https://godancenow.wordpress.com/2012/10/23/%d1%82%d0%b5%d1%85%d0%bd%d0%b8%d0%ba%d0%b0-%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d0%be%d0%bf%d0%b0%d1%81%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%82%d0%b8-%d0%bd%d0%b0-%d0%b7%d0%b0%d0%bd%d1%8f%d1%82%d0%b8%d1%8f%d1%85-%d1%81%d0%be-%d1%81/)**

*При работе со степ-платформой необходимо соблюдать следующие правила:*

1. Зашагивать на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу.  
2. Пятка и носок не должны свисать с платформы.  
3. Запрыгивать на платформу можно, а спрыгивать нельзя.  
4. Спускаться вперед с платформы нужно на угол.  
5. Нельзя подниматься на платформу спиной назад.  
6. На занятиях со степ-платформой нужна удобная обувь (кроссовки). Босиком и в носках заниматься недопустимо.  
7. В случае, если вы почувствовали недомогание и головокружение, следует немедленно остановиться и выйти на свежий воздух.

[](https://godancenow.files.wordpress.com/2012/10/6-19.jpg)

Соблюдая эти правила Вы избежите травм и получите максимальное удовольствие от занятия степ-аэробикой!