**[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.



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