

STEP

Lo Step è una piattaforma larga circa 40 cm per un metro di lunghezza, regolabile in altezza dai 10 ai 25 cm.



La lezione di Step (traduzione inglese di gradino) prevede una serie di esercizi dinamici di salita e discesa dalla piattaforma seguendo un ritmo costante scandito dalla musica.

L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.