

## Vá de escadas

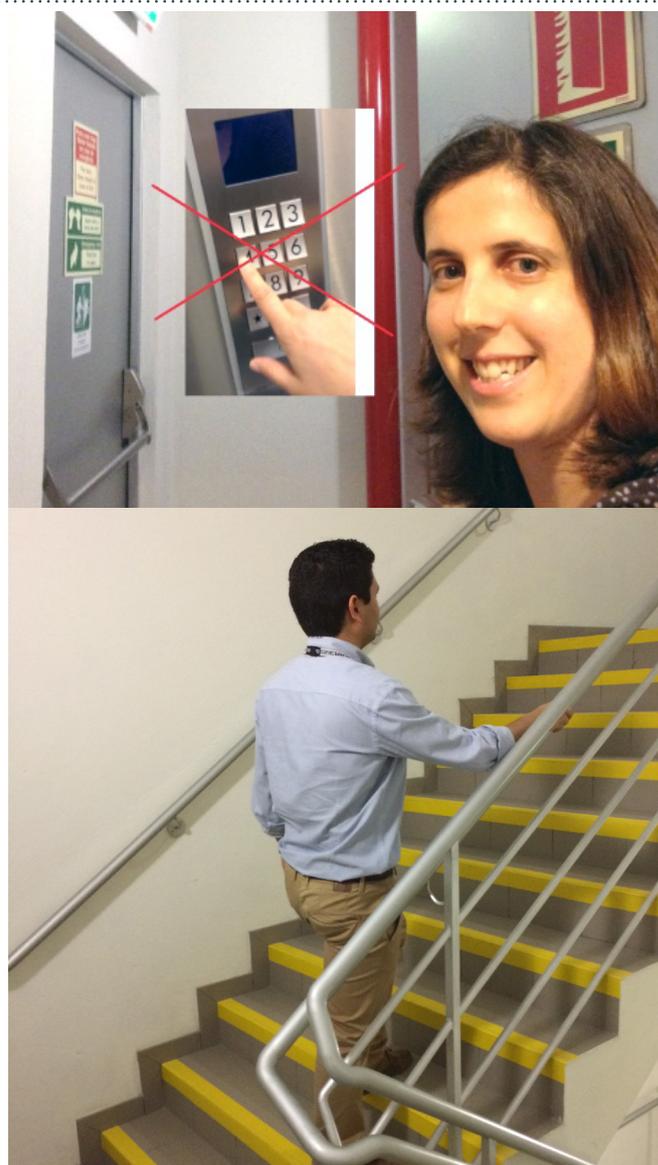
Utilizar as escadas em vez do elevador é uma alternativa económica para se poder exercitar um pouco e até uma solução eficaz para perder uns quilinhos a mais. Este simples exercício, que pode ser feito em qualquer local com escadas, tem vantagens para quem o pratica e para o Ambiente.

## Mantenha a forma!

Conheça alguns benefícios de utilizar as escadas e cuidados a ter ao subir ou descer.

### Benefícios

- ✓ Se for feito corretamente pode ajudar a aumentar a queima de calorias, mas também, fortalecer os membros inferiores.
- ✓ Ao subir está a trabalhar um grande conjunto de músculos dos membros inferiores, como os glúteos, os músculos das coxas e gêmeos. Na descida está a exercitar, por exemplo, os quadríceps, a tibial anterior e os músculos adutores.
- ✓ Pode praticar este pequeno exercício qualquer hora, em qualquer lugar, sem necessidade de equipamentos especiais; mas lembre-se que esta alternativa ao elevador é apenas um complemento para manter a sua boa forma física.



### Cuidados a ter

- ✗ Ao subir e descer escadas use sempre o corrimão.
- ✗ Nunca corra ao subir ou descer as escadas e evite usar calçado com saltos muito altos.
- ✗ Com os degraus, todo o cuidado é pouco e a atenção deve ser redobrada.