

BENEFICIOS DE SUBIR POR LAS ESCALERAS

Subir y bajar las escaleras no exige ninguna aptitud o equipamiento especial y es una forma sencilla de realizar actividad física y fortalecer nuestra salud. Comienza primero con 2 pisos, luego 5, hasta llegar a 10. Sin embargo, si tienes o has padecido alguna enfermedad cardíaca u osteoarticular, lo mejor es consultar primero con tu doctor.

AUMENTA LA PRODUCTIVIDAD

Las personas que realizan actividad física son más saludables y más productivas.



CONTRIBUYE AL AMBIENTE LABORAL

Usar escaleras es una forma de incorporar la actividad física en los ambientes laborales, disminuye el estrés y crea un entorno más saludable y amigable.

AYUDA A AHORRAR TIEMPO

Cuando se trata de pocos pisos, te llevará más tiempo esperar a que llegue el ascensor que subir o bajar caminando las escaleras.



CONTRIBUYE A TU ACTIVIDAD DIARIA

Aporta a tu cuota diaria de actividad física recomendada, la que ayuda a cualquier persona adulta a mantenerse sana y en forma.

TRABAJA NUESTRA FUERZA

Es un trabajo efectivo de fuerza muscular en las piernas y mayor resistencia cardiopulmonar. Esto permite realizar con mayor facilidad y menos cansancio varias actividades diarias, como agacharse, estar quietos en sitios por un período largo de tiempo, levantar cosas desde el suelo, etc.

FORTALECE NUESTRO CORAZÓN

Subir escaleras es parte de los ejercicios de tipo cardiovascular. Por lo tanto, cuando lo realizamos estamos contribuyendo a fortalecer y cuidar nuestro corazón y vasos sanguíneos.

ESTIMULA EL METABOLISMO

Es un ejercicio aeróbico muy bueno, ya que permite movilizar grasas, aumentar el metabolismo y fortalecer el sistema cardiovascular.

PREVIENE ENFERMEDADES

Reduce en 2/3 la incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades osteomusculares.

