

## Use las escaleras

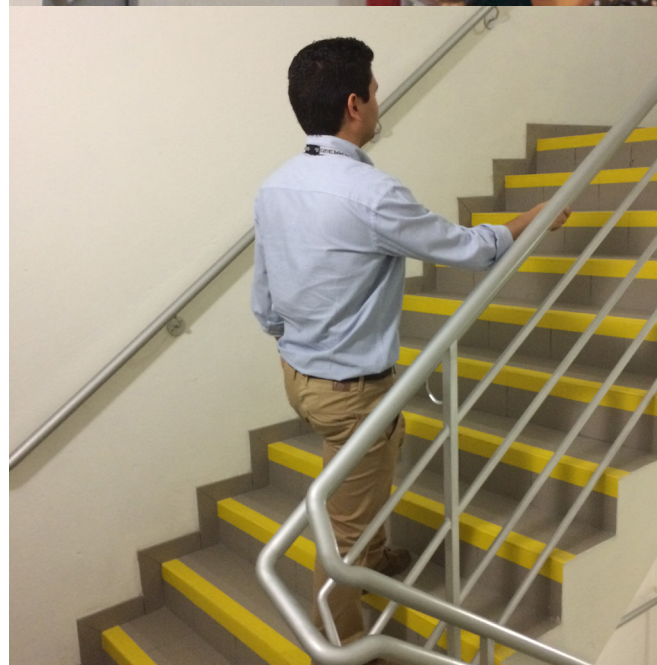
Utilizar las escaleras en vez del ascensor es una alternativa económica para ejercitarse un poco e, incluso, una solución eficaz para perder unos kilos de más. Este simple ejercicio, que puede practicarse en cualquier lugar con escaleras, tiene ventajas para quien lo practica y para el ambiente.

## ¡Manténgase en forma!

Conozca algunos beneficios de utilizar las escaleras y los cuidados a tener en cuenta al subir o bajar.

### Beneficios

- ✓ Si se hace correctamente puede quemar un mayor número de calorías, pero también, fortalecer los miembros inferiores.
- ✓ Al subir, trabaja un gran conjunto de músculos de los miembros inferiores, como los glúteos, los músculos de las caderas y gemelos. Al bajar, ejercita, por ejemplo, los cuádriceps, la tibia anterior y los músculos abductores.
- ✓ Puede practicar este pequeño ejercicio a cualquier hora, en cualquier lugar, sin necesidad de equipos especiales; pero recuerde que esta alternativa al ascensor es sólo un complemento para mantener su buena forma física.



### Cuidados a tener en cuenta

- ✗ Al subir y bajar escaleras use siempre el pasamanos.
- ✗ Nunca corra al subir o bajar las escaleras y evite usar calzado con tacones muy altos.
- ✗ Con los escalones, todo cuidado es poco y debe redoblar la atención.