



## **FAESALUDABLE: ENTRENAMIENTO EN LA ESCALERAS**

Tales son los beneficios de subir y bajar escaleras que se han armado diferentes rutinas para que puedan ser practicadas por aquellas personas y la actividad no sea meramente el ascenso y el descenso por los escalones (ACTIVIDAD COMO YA SABEMOS MUY COMPLETA).

### **Algunos ejercicios que se pueden hacer en las escaleras son:**

- **Subir de puntillas**

Sube los escalones con las piernas juntas y dando saltos entre cada escalón, al menos diez escalones. Incrementarás la fuerza explosiva y mejorarás la elasticidad de los músculos.

- **Correr**

Sube las escaleras a mayor velocidad posible.

- **Subir de dos en dos escalones**

Correr subiendo de dos en dos escalones, al menos 12 (seis saltos).

- **Subir con un solo pie**

Dando saltos con una sola pierna, dejar la otra en el aire, sin tocar los escalones.

- **Saltar como “rana”**

Efectuar saltos en cuclillas con las piernas y los pies juntos.

- **Llevar los talones a los muslos**

Se realiza un paso más amplio, cuando se sube, el talón va hacia atrás hasta tocar el muslo o el glúteo, alternando con cada paso.

- **Elevación de rodilla**

Se hace también un paso más amplio al subir las escaleras, tratando de tocar el abdomen con la rodilla, con pasos alternados.

**Si tienes escaleras en tu casa puedes aprovechar para hacer estos simples ejercicios**, ir aumentando la velocidad, añadiendo algo de peso (puede ser una pesa, una bolsa o una botella con arena), etc.