



## Fare le scale Ã“ un allenamento, i 7 esercizi da scoprire

### Descrizione

(Adnkronos) â??

Câ??Ã“ una semplice attivitÃ quotidiana che consente di svolgere un eccellente allenamento aerobico, aumenta la resistenza, migliora lâ??equilibrio. Lâ??esercizio, banale ma utilissimo, si puÃ² compiere salendo e scendendo le scale, un â??attrezzoâ?? che consente di rafforzare le gambe, migliorare la circolazione sanguigna e â?? come spiega la Mayo Clinic negli Stati Uniti â?? produrre effetti positivi sul livello di glicemia con pochi minuti al giorno. Ci sono almeno 7 esercizi che persone giÃ allenate e di etÃ giovane â?? e comunque con il consiglio e la supervisione di un medico â?? possono eseguire per ottenere risultati.

Lâ??equilibrio Ã“ fondamentale per ciascuno degli esercizi che suggerisce la Mayo Clinic, struttura di primissimo piano nellâ??ortopedia e nella medicina sportiva. Prima di iniziare, Ã“ utile effettuare un test: se non si riesce a stare in piedi su una gamba per 45 secondi senza aggrapparsi a qualcosa, non Ã“ il caso di provare.

Per cominciare, non si deve fare nemmeno un passo: si possono usare le scale come â??attrezzoâ?? per i push up. Basta appoggiare le mani su un gradino, in linea sotto le spalle. I piedi puntati a terra, per distendere le gambe in posizione di plank. Come nei piegamenti â??normaliâ??, lâ??obiettivo Ã“ piegare i gomiti e abbassare il petto finchÃ© il petto non si trova appena sopra le scale. Quindi, espirando, si risale alla posizione di partenza mantenendo collo e schiena in posizione neutra.

La Mayo Clinic propone come secondo step il â??crawlâ?? per una scalata. Si parte con le braccia appoggiate ad un gradino, sempre in linea con le spalle. Con le ginocchia piegate, si puntano i piedi a terra. Quindi, si avanza con il movimento coordinato di un braccio (destro) e della gamba opposta (sinistra) verso il gradino successivo, fino alla metà che viene raggiunta con questo schema incrociato.

Alla fine della rampa, con le scale alle spalle, si appoggia il piede sinistro sull'ultimo gradino. Si effettua un affondo, piegando le ginocchia, dopo aver inspirato. Il ginocchio della gamba anteriore dovrebbe essere allineato con il piede, che non deve assumere una posizione troppo avanzata. Nel gesto, il ginocchio non deve piegarsi oltre la punta del piede. Quindi, si torna in posizione eretta per rifare il movimento prima di passare all'altra gamba dopo un numero di ripetizioni.

Si parte con le gambe leggermente divaricate in posizione frontale rispetto a un gradino. Si contraggono gli addominali e si porta lentamente il piede sinistro sul gradino mantenendo la colonna vertebrale dritta. Si concentra il peso sul piede sinistro, prima di portare sul gradino anche il piede destro. Quindi, il percorso inverso: piede sinistro lentamente giù<sup>1</sup>, poi il destro.

Si parte con le gambe divaricate e il piede destro parallelo all'ultimo gradino. Si porta il piede destro sul gradino, seguito dal piede sinistro. Si procede con il movimento, gradino per gradino, piegando leggermente le ginocchia e facendo attenzione ovviamente a non incrociare i piedi. L'esercizio può essere eseguito anche in discesa, utilizzando il sostegno di un corrimano per mantenere l'equilibrio con maggiore facilità .

Ci si siede in cima alle scale, posizionando i piedi due gradino più basso. Le mani vanno appoggiate sull'ultimo gradino, sollevando i fianchi e contraendo i glutei. Si scende muovendo contemporaneamente il braccio (destro) e la gamba (sinistra) opposti in avanti verso il gradino successivo. L'esercizio prosegue fino alla base delle scale.

Si parte dal gradino più basso per eseguire dei mini squat abbassando i fianchi e piegando le ginocchia. Si effettua un salto con entrambi i piedi fino al gradino successivo, possibilmente con atterraggio morbido. evidenzia la Mayo Clinic per evitare sollecitazioni eccessive alle articolazioni. Proprio per la sollecitazione delle ginocchia, evidenzia la clinica specializzata in ortopedia e medicina sportiva, non è indicato per chi soffre di osteoporosi.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

---

## 1. Comunicati

### Tag

#### 1. Ultimora

**Data di creazione**

Settembre 25, 2025

**Autore**

redazione

*default watermark*