



Le scale diventano una palestra, ecco i 7 esercizi per tutti

Descrizione

(Adnkronos) ?? La palestra si sposta sulle scale, nel vero senso della parola. Fare i gradini, su e gi¹, diventa un eccellente allenamento aerobico con effetti benefici sulla salute a prescindere dall'et¹. L'azione alla portata di tutti permette di aumentare la resistenza e migliorare l'equilibrio. Salire e scendere trasforma le scale in un "attrezzo" che consente di rafforzare le gambe, migliorare la circolazione sanguigna e ?? come spiega la Mayo Clinic negli Stati Uniti ?? produrre effetti positivi sul livello di glicemia con pochi minuti al giorno.

Nel dettaglio, ci sono almeno 7 esercizi che persone gi¹ allenate e di et¹ giovane ?? e comunque con il consiglio e la supervisione di un medico ?? possono eseguire per ottenere risultati.

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

Per cominciare, non si deve fare nemmeno un passo: si possono usare le scale come "attrezzo" 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 "normali", l'obiettivo ? piegare i gomiti e abbassare il corpo finch¹ 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 "crawl" 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 meta 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 giù¹, 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 può² 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 gradini più¹ in 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 più¹ 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 morbido² - evidenza la Mayo Clinic² per evitare sollecitazioni eccessive alle articolazioni. Proprio per la sollecitazione delle ginocchia, evidenza la clinica specializzata in ortopedia e medicina sportiva, non³ indicato per chi soffre di osteoporosi.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 4, 2025

Autore
redazione

default watermark