La Concejalía de Deportes inicia una campaña para concienciar del uso saludable de las escaleras

El Patronato de Deportes distribuirá carteles para incentivar subir y bajar andando en los edificios, coincidiendo con el Día Europeo sin Ascensores, que se celebrará el próximo 25 de abril

19 de abril de 2018.- La Concejalía de Deportes, en su línea de difusión por establecer hábitos saludables en la vida diaria de los ciudadanos, pone en marcha una campaña para concienciarles del uso de las escaleras, en la medida de lo posible, en sus subidas y bajadas en los edificios, tanto públicos como privados.

Para ello, se distribuirán carteles, que podrán ser recogidos en las instalaciones deportivas, por los ciudadanos que deseen colocarlos en sus edificios. También serán instalados en edificios oficiales, animando de esta manera al uso de las escaleras.

El próximo día 25 de abril se celebrará el Día Europeo sin Ascensores. Es importante destacar la importancia que tiene un pequeño esfuerzo cotidiano para el beneficio de la salud y establecer hábitos saludables en la vida diaria.

Algunos de los beneficios de subir o bajar escaleras son:

- Ejercicio Aeróbico
- Mejora cardiovascular
- Beneficios en la musculatura y huesos de las piernas
- Lucha contra la obesidad y enfermedades asociadas
- Ejercita huesos
- Ayuda a mantener la presión arterial

Además, es una forma “encubierta” de hacer deporte, en la que no es necesario pagar cuota mensual ni requiere elementos adicionales ni material deportivo específico. Como recomendación cabría destacar que se mantenga la posición al subir o bajar.

Un minuto de subir o bajar escaleras equivale a 9 calorías eliminadas. Subir dos tramos de escaleras al día hace perder 2.7 kilogramos al año.

Más información:
Concejalía de Deportes
Departamento de Comunicación e imagen
tlf.: 916076919, ext. 5755.
Mail: prensa@deportesfuenla.com
www.deportesfuenla.com
facebook.com/deportes.fuenla
twitter.com/deportesfuenla