

Know-how

# Ecco come trasformare le scale in un attrezzo fitness

Andreas Tasci, master personal trainer, spesso include i gradini nei suoi allenamenti. Gli esercizi con le scale, infatti, sono efficaci e possono essere fatti ovunque. Ecco cinque esercizi. Per eseguirli avete solo bisogno di un paio di gradini.

## Salite le scale invece di prendere l'ascensore?

Bravi, in questo caso fate già qualcosa per la vostra salute! Salire le scale stimola l'apparato circolatorio, rafforza la muscolatura e brucia tre volte più energia rispetto a quando si cammina su una superficie piana. In un esperimento\* condotto da scienziati dello sport britannici, in sole otto settimane i partecipanti hanno migliorato il proprio stato di salute del cuore del 17 per cento; e ciò soltanto salendo le scale regolarmente.

\*Fonte: British Journal of Sports Medicine



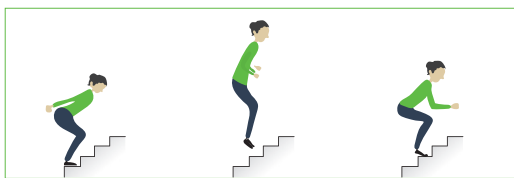
## Cinque esercizi da fare salendo le scale



### 1. Salire le scale sull'avampiede

**Adatto per:** polpacci e muscoli dei glutei, volta plantare, cosce, e apparato circolatorio

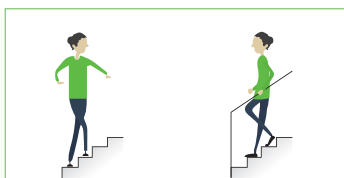
Fate peso sull'avampiede e usate in modo attivo la vostra gamba per spingere in su il vostro corpo contraendo i muscoli dei glutei. Così viene creata la forza di spinta. Fate lo stesso con l'altra gamba. Consiglio: fate questo esercizio a casa e a piedi nudi. Ciò vi consente di usare maggiormente l'avampiede e l'esercizio avrà un effetto maggiore.



### 2. Salto della rana

**Adatto per:** polpacci e muscoli dei glutei, volta plantare, cosce, e apparato circolatorio

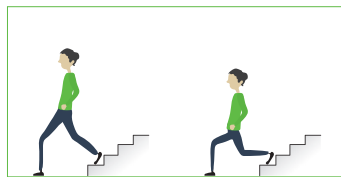
Partendo da una posizione accovacciata (le ginocchia sono flesse a 90 gradi e la schiena è diritta) spiccare un salto staccando con entrambe le gambe. Flettere di nuovo le gambe durante l'atterraggio. Importante: portate il vostro corpo leggermente in avanti e assicuratevi che le ginocchia e le punte dei piedi puntino nella direzione in cui volete saltare.



### 3. Salire le scale lateralmente e all'indietro

**Adatto per:** coordinamento

Se volete migliorare il vostro coordinamento, salite le scale lateralmente incrociando le gambe prima davanti e poi dietro. Un altro esercizio utile è quello di salire le scale all'indietro. Iniziate lentamente e tenetevi alla ringhiera se non vi sentite sicuri.



### 4. Affondo

**Adatto per:** cosce, glutei ed equilibrio

Date le spalle alla scala e posizionatevi sul primo o sul secondo gradino. Fate un grande passo in avanti. Mantenete il busto dritto mentre vi abbassate e vi risollevate lentamente. Importante: cercate di non curvare la schiena dopo aver eseguito il passo in avanti.



### 5. Flessioni

**Adatto per:** muscolatura di spalle, braccia, petto e schiena

Posizione di partenza: mani sul secondo o terzo gradino a larghezza delle spalle. Assicuratevi durante le flessioni di contrarre gli addominali e i muscoli della schiena. Vantaggio: grazie all'angolo creato dalla scala fate meno sforzo.



Grazie a questi esercizi, le scale si trasformeranno in attrezzi da fitness. Pronti? Via!

**Andreas Tasci**  
Master Personal Trainer  
[www.tasci.ch](http://www.tasci.ch)

## Esempio per un semplice piano d'allenamento sulle scale

Ecco un piano d'allenamento che vi mostra come includere cinque semplici esercizi nella vostra quotidianità. Vedrete primi risultati già dopo poche settimane. E se gli esercizi iniziano a essere troppo facili, aumentate semplicemente le ripetizioni o l'intensità. Altre opzioni: eseguite gli esercizi con uno zaino con dei pesi, una cartella, una bottiglia piena o usando un altro tipo di peso.

### Settimana 1

Giorno	Esercizio	Set*/ripetizioni
Lunedì	Salire le scale sull'avampiede	3 × 6-8 gradini
	Salto della rana	3 × 6-8 gradini
	Lateralmente/all'indietro	3 × 8-10 gradini
	Affondo	1 × 10-12 per gamba
	Flessioni	3 × 4-6 flessioni
Mercoledì	Salire le scale sull'avampiede	3 × 6-8 gradini
	Salto della rana	3 × 6-8 gradini
	Lateralmente/all'indietro	3 × 8-10 gradini
	Flessioni	3 × 4-6 flessioni
Venerdì	Salire le scale sull'avampiede	3 × 6-8 gradini
	Affondo	1 × 10-12 per gamba
	Lateralmente/all'indietro	3 × 8-10 gradini
	Salto della rana	3 × 6-8 gradini
	Flessioni	3 × 4-6 flessioni

### Settimana 2

Giorno	Esercizio	Set*/ripetizioni
Lunedì	Salire le scale sull'avampiede	3 × 6-8 gradini
	Salto della rana	6 × 6-8 gradini
	Lateralmente/all'indietro	6 × 8-10 gradini
	Affondo	2 × 10-12 per gamba
	Flessioni	5 × 4-6-8 flessioni
Mercoledì	Salire le scale sull'avampiede	3 × 6-8 gradini
	Salto della rana	6 × 6-8 gradini
	Lateralmente/all'indietro	6 × 8-10 gradini
	Flessioni	5 × 4-6-8 flessioni
Venerdì	Salire le scale sull'avampiede	3 × 6-8 gradini
	Affondo	2 × 10-12 per gamba
	Lateralmente/all'indietro	6 × 8-10 gradini
	Salto della rana	6 × 6-8 gradini
	Flessioni	5 × 4-6-8 flessioni

\*Fate 1-3 minuti di pausa tra i set.

Se il programma della settimana 2 è troppo faticoso, ripetete quello della settimana 1. Non appena vi sentite abbastanza in forma, potete aumentare i set e il numero di ripetizioni.