



Para celebrar el
No Elevators Day
te proponemos:

- 1) Imprime o pinta un poster como el que te mostramos de ejemplo
- 2) Aprovecha tu paseo diario para colgar tu poster junto al ascensor de tu edificio
- 3) Hazte una foto y anima a tus padres a colgarla en redes sociales o enviarla a tu colegio

Aquellos que quieran subir fotos a las redes y contribuir a la promoción de la salud y la lucha contra el COVID19 podéis etiquetar y mencionar: Vuestro colegio (si tiene perfil en Facebook, Twitter o Instagram), Deporte para la Educación y la Salud (@educacondeporte), ISCA (@ISCA_tweet), Comisión Europea (@EUSport y @hepaeurope), OMS (@who y @fiona_bull). También @sanidadgob,

29 de abril de 2020

use
~~#TakeTheStairs~~

**ACTUEMOS Y SEAMOS MÁS FUERTES ANTE EL COVID 19 Y ANTE
OTRAS AMENAZAS PARA NUESTRA SALUD**

**UTILIZA LAS ESCALERAS, DEJA A UN LADO LOS
ASCENSORES**

Cuando se han cancelado los principales eventos deportivos y la actividad física como la conocemos se ha convertido en un bien de lujo, el hacer uso de cada oportunidad para cumplir con las recomendaciones de actividad diaria de la OMS se ha convertido en todo un reto.

use ~~#TakeTheStairs~~

El Día Internacional sin Ascensores (No Elevators Day) 29 de abril de 2020 toma mayor relevancia como medida preventiva anticontagio por COVID19.

El miércoles 29 de abril, se celebra en todo el mundo el No Elevators Day. El evento anima a hacer uso habitual de las escaleras.

Cuando se han cancelado los principales eventos deportivos y la actividad física como la conocemos se ha convertido en un bien de lujo, el hacer uso de cada oportunidad para cumplir con las recomendaciones de actividad diaria de la OMS se ha convertido en todo un reto.

Familias y menores, a partir del lunes 27 de abril, podrán ya salir a la calle para realizar un breve paseo diario según ha anunciado el Gobierno recientemente.

Las recomendaciones del Ministerio de Sanidad frente al COVID19 incluyen el uso de las escaleras frente al del ascensor.

Las recomendaciones de la OMS, Comisión Europea y Ministerio de Sanidad es hacer uso de las escaleras habitualmente en vez de recurrir al ascensor.

Actuemos y seamos más fuertes ante el COVID19 y ante otras amenazas para nuestra salud.

#UseTheStairs



LA ACCIÓN

Para celebrar el No Elevators Day te proponemos:

- 1) Imprime o pinta un poster como el que te mostramos de ejemplo.*
- 2) Aprovecha tu paseo diario para colgar tu poster junto al ascensor en la planta baja.*
- 3) Hazte una foto y anima a tus padres a colgarla en redes sociales o enviarla a tu colegio.*

Aquellos que quieran subir fotos a las redes y contribuir a la promoción de la salud y la lucha contra el COVID19 podéis etiquetar y mencionar: Vuestro colegio (si tiene perfil en Facebook, Twitter o Instagram), Deporte para la Educación y la Salud (@educacondeporte), ISCA (@ISCA_tweet), Comisión Europea (@EUSport y @hepaeurope), OMS (@who y @fiona_bull). También @sanidadgob, @deportegob y @educacNIIE). Los hashtags serán: #UseTheStairs y #COVID19

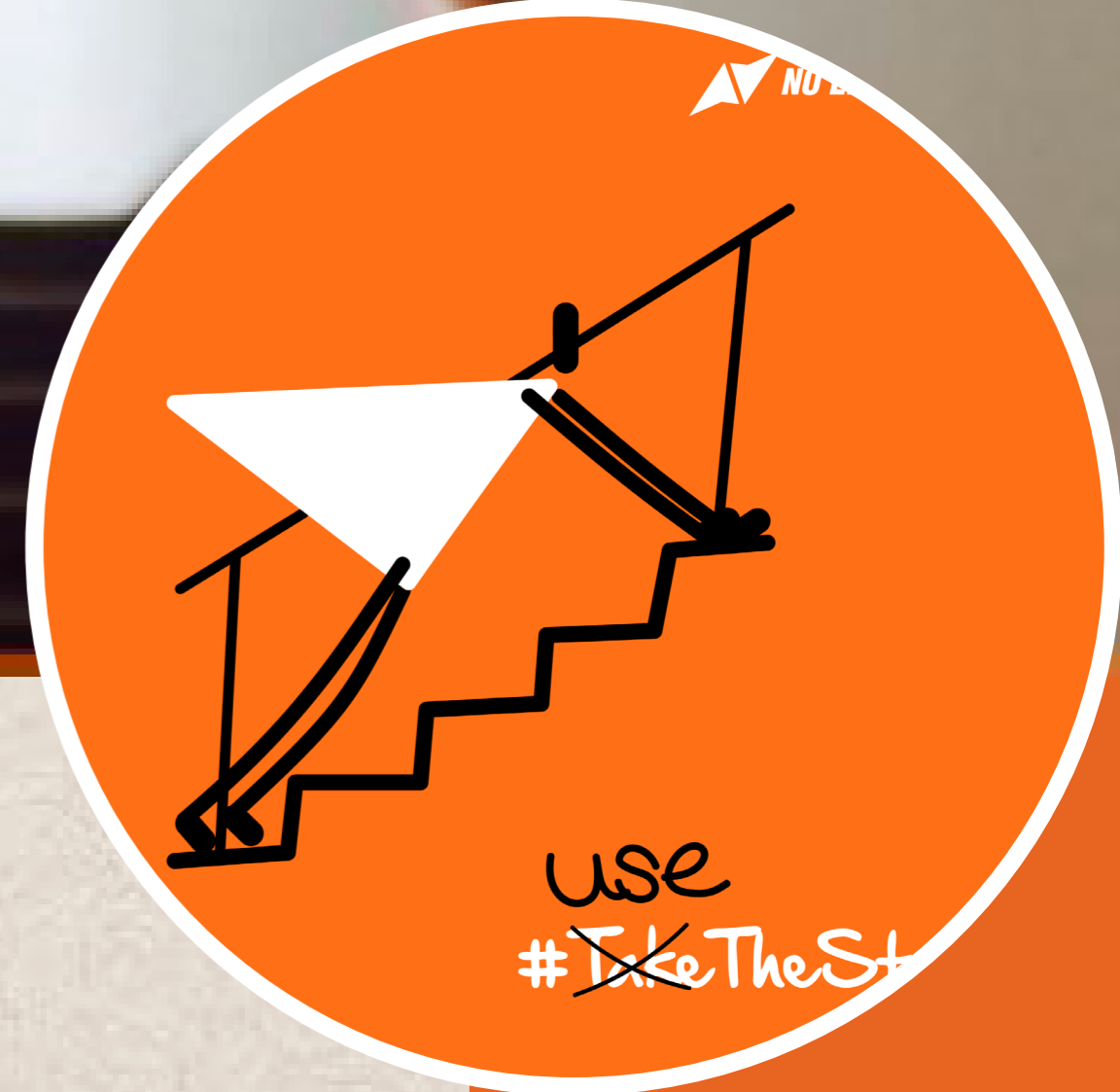
LAS ESCALERAS UN MEDIO PARA HACER EJERCICIO

En nuestra sociedad moderna la tecnología nos ha facilitado mantenernos quietos, pero ahora hace que sea más fácil compartir inspiración e ideas. Los problemas de salud causados por el comportamiento sedentario ahora nos están haciendo repensar que la forma en que pasamos nuestros días debe cambiar. Y que depende de nosotros encontrar nuevas formas de vida activas.

Debemos pensar en las escaleras como un medio para realizar ejercicio físico. Subir las escaleras se trata de una actividad física fácil en la que las personas pueden y deben implementarlo en su vida diaria, además no requiere mucho tiempo. Dos minutos de subir las escaleras ya tienen un efecto positivo en la quema de calorías. Y cuando suba las escaleras regularmente, tendrá un gran efecto en su peso, colesterol y glucosa en la sangre.

Regularmente subir las escaleras también disminuye el riesgo de muerte en un 15%. Quemamos 10 calorías al subir las escaleras durante 1 minuto, esto es 560 calorías en una hora. Al subir las escaleras, quemará más calorías en menos tiempo que correr al trote: treinta minutos de correr al trote equivalen a quince minutos de subir las escaleras.

#UseTheStairs



¿POR QUÉ UNIRSE?

Compartirás inspiración con personas de todo el mundo.

Ayudará a crear hábitos más saludables entre los miembros de su comunidad

Serás parte de un evento global, movimiento, en el que seguiremos avanzando juntos por tiempos difíciles para nuestra salud física y mental.

Nos divertiremos mientras nos quedamos en casa.

”

Debemos pensar en las escaleras como un medio para realizar ejercicio físico. Subir las escaleras se trata de una actividad física fácil en la que las personas pueden y deben implementarlo en su vida diaria

LOS BENEFICIOS DE SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

Subir y bajar escaleras es una actividad aeróbica muy eficaz que permite trabajar los músculos de las piernas, quemar grasas y gastar energía, consiguiendo una mejora en la frecuencia cardiaca y la capacidad pulmonar.

El hábito de subir escaleras puede resultarnos especialmente fácil ya que no necesitamos habilidades especiales ni destrezas deportivas. Basta únicamente con tener fuerza de voluntad. Se recomienda realizar esta actividad entre tres y cinco días por semana.



#UseTheStairs



use
~~#TakeTheStairs~~

IDEAS

- Subir de puntillas. De esta forma incrementamos la fuerza y nuestra elasticidad.
- Subir solo con un pie. Podemos dar saltos con una pierna mientras la otra se mantiene en el aire. Se recomienda realizar al menos cuatro series, dos con cada pierna.
- Llevar los talones al muslo. Puedes intentar tocar el abdomen con la rodilla y subir las escaleras dando pasos más amplios.

”

El hábito de subir escaleras puede resultarnos especialmente fácil ya que no necesitamos habilidades especiales ni destrezas deportivas



QUÉ TRABAJAMOS AL SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

Los expertos aseguran que ambas opciones pueden resultar muy beneficiosas. Son actividades complementarias ya que no se trabajan los mismos músculos en cada una de las acciones.

Cuando subimos y bajamos, la intensidad de la actividad es casi la misma. Al ascender, los gemelos, los glúteos y los cuádriceps son los que trabajan, mientras que al descender son los cuádriceps los que realizan el esfuerzo.



**International Sport and
Culture Association**

#UseTheStairs



IDEAS

- Hacer también un paso más amplio para subir las escaleras, tratando de tocar el abdomen con la rodilla, con pasos alternados, hacer 3 series de 16 escalones cada una.
- Puedes aprovechar para hacer estos simples ejercicios, siempre aumentando la velocidad cada dos semanas. Luego, añadir algo de peso (puede ser una pesa, una bolsa o una botella con arena).

”

Cuando subimos y bajamos, la intensidad de la actividad es casi la misma. Al ascender, los gemelos, los glúteos y los cuádriceps son los que trabajan, mientras que al descender son los cuádriceps los que realizan el esfuerzo



use
~~#TakeTheStairs~~

29 DE ABRIL DE 2020

DES
DEPORTE PARA
LA EDUCACIÓN Y LA SALUD

