

boa forma

O professor de educação física Fabio Rocha indica exercícios em escadarias



Robson Ventura/Folhapress

Vá de **escada**

Subir escadarias é um exercício recomendado para quem pratica corrida, quer perder peso ou deseja esculpir pernas e glúteos

As escadas podem ser grandes aliadas da boa forma. Profissionais de educação física afirmam que o exercício é recomendado, especialmente, para pessoas que desejam emagrecer ou

melhorar a performance nos treinos de corrida e até de bicicleta.

A atividade também ajuda a esculpir pernas, glúteos e panturrilhas, segundo os professores Bruno Rabelo e Leandro Fernandes, da academia Competition. "Os treinos de escadaria trabalham o corpo de forma completa, com foco nos membros inferiores e no sistema cardiopulmonar", diz Fernandes.

O professor de educação física Fabio 