

Dicas para quem está começando

- Comece **uma vez por semana**, como se fosse uma caminhada, e aumente o ritmo e a intensidade aos poucos
- Antes de iniciar a subida para valer, **treine por cinco minutos apenas no primeiro degrau**, subindo e descendo várias vezes. Desta forma, o corpo vai aprender qual é a distância e o tamanho do degrau. Se estiver fazendo o exercício na academia, coloque o simulador de escadas em uma velocidade baixa
- Na subida, pise no degrau com a metade da frente do pé. **Evite colocar o calcanhar**. Na descida, o calcanhar é o último a tocar o chão. Isso evita lesões
- **Se sentir dor** no tornozelo, no quadril ou no joelho, isso significa que você extrapolou e deve parar
- **Use um tênis confortável** e que não esteja folgado no pé



Quem pode fazer?

- De preferência, quem não tenha lesões nos joelhos, no quadril ou nos tornozelos
- Quem gosta de correr, já que ajuda a desenvolver força e potência
- Idosos, porque melhora a coordenação motora e o caminhar
- Quem busca emagrecer e fortalecer membros inferiores

Fontes: Fabio Rocha, professor de educação física; e Bruno Rabelo e Leandro Fernandes, professores da academia Competition



Rocha salienta que o exercício em escadas deve ser feito em conjunto com outras práticas. Quem faz musculação, por exemplo, pode usar a escada como um aquecimento. "E quem já faz musculação há mais tempo pode fazer um treino alternando série de agachamentos com um minuto no simulador de escadas, o que potencializa a atividade."

Ele salienta também que as escadas são ótimos complementos para quem pratica corrida, porque melhoram duas capacidades físicas fundamentais: força e potência.

Os profissionais ponderam, porém, que não é recomendado realizar exercícios em escadas dias seguidos. "Alternar treinos é mais saudável para a musculatura e para as articulações, além de ser mais efetivo, por conta da mudança de estímulos", afirma Rabelo.

Na academia ou ar livre

Existem algumas diferenças entre treinos feitos em escadarias ao ar livre e em simuladores de academias.

Na rua, há fatores externos, como a temperatura e as condições climáticas. Também é mais difícil manter o ritmo constante na atividade. No aparelho, essa frequência é controlada. Por outro lado, menos energia é gasta, já que não é necessário fazer o esforço para propulsionar o corpo para a frente.

Os professores salientam também que todos podem realizar a atividade, desde que com os cuidados necessários (leia ao lado). Quem tem problemas nos joelhos precisa de atenção especial, já que a prática exige muito da musculatura e das articulações.

O ideal é procurar a ajuda de um profissional da área, que vai fazer um treino personalizado. "Mas, de forma geral, qualquer pessoa pode utilizar a escada para o seu bem-estar. Mesmo os idosos, já que a atividade melhora a coordenação motora e o caminhar", diz Rocha.

(Karina Matias)