

**Portaiden kipuaminen
parantaa hapenottokykyä,
ehkäisee sydäntauteja ja
pidentää ikää.**



Portaiden nousu kohottaa
kuntoa, sillä rappusten
käveleminen ylös vastaa
teholtaan hölkkää.



Portaiden nousu on kaksi kertaa kuormittavampaa ja polttaa tuplasti enemmän kaloreita kuin kävely tasamaalla.





Portaiden nousu on puolet
rankempaa kuin viistoa
ylämäkeä kävely tai painojen
nostelu.



**Portaita käyttämällä
päivittäinen energiankulutus
kasvaa huomaamatta. Siksi
jokainen askel on tärkeä.**



**Portaissa kulkeminen
parantaa tasapainoa ja voi
vähentää kaatumisriskiä.**



Portaiden nousu pitää aivot
terässä. Eräs tutkimus laski,
että aivot nuortuvat
keskimäärin puoli vuotta
jokaista noustua kerrosväliä
kohden.



**Päivittäisen arkiliikunnan
merkitys energiankulutukselle
on kokonaisuudessaan
suurempi kuin liikunta-
harrastuksen, sillä arkiliikunta
vaikuttaa pitkin päivää.
Valitse siis portaat!**



**Porraskävely vahvistaa
reisilihaksia, joiden voima
hupenee helposti etenkin
istumatyöläisillä.**



Portaiden käyttö säästää
aikaa ja hermoja, kun ei
tarvitse odotella hissiä tai
kököttää jonon jatkona
täysissä liukuportaissa.

