

Si Subes

Tus gemelos, glúteos y cuádriceps realizan todo el trabajo físico



Los cuádriceps se fortalecen para controlar la atracción de gravedad del cuerpo

Si bajas

Debes Combinar

Ambos ejercicios para lograr:



Eliminar grasa corporal, tonificar las piernas y fortalecer el abdomen



Reducir la posibilidad de padecer enfermedades crónicas como problemas cardiacos, hipertención y diabetes

Recomendaciones generales:

Mantén la espalda recta y el abdomen contraído

¡Utiliza las escaleras!

#activatediario



www.mexicanosactivos.org



Mexicanos Activos



@MexActivos



MexicanosActivos



RPC-011