

Portaiden kipuaminen
parantaa hapenotto-
kykyä, ehkäisee
sydäntauteja ja
pidentää ikää.

**PORRAS-
PÄIVÄT**



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

**PORRAS-
PÄIVÄT**



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

**PORRAS-
PÄIVÄT**



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

**PORRAS-
PÄIVÄT**



Portaita käyttämällä
päivittäinen energian-
kulutus kasvaa
huomaamatta.
Siksi jokainen askel
on tärkeä.

**PORRAS-
PÄIVÄT**



Portaissa kulkeminen
parantaa tasapainoa
ja voi vähentää
kaatumisriskiä.

**PORRAS-
PÄIVÄT**



Portaiden nousu pitää
aivot kunnossa.

Kun vuoden aikana
kävelee päivittäin
yhden kerrosvälin,
niin aivot nuortuvat
puoli vuotta.

**PORRAS-
PÄIVÄT**



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

**PORRAS-
PÄIVÄT**



Porraskävely vahvistaa
reisilihaksia, joiden
voima hupenee
helposti etenkin
istumatyöläisillä.

**PORRAS-
PÄIVÄT**



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

**PORRAS-
PÄIVÄT**

