

ESCALERAS: DIEZ EJERCICIOS QUE DEBERÍAS PROBAR

Sebastian Pérez Lera — Dic 16, 2015



La mayoría de las personas aman los ascensores y **odian las escaleras**. Demasiadas prefieren esperar un ascensor un par de minutos, en vez de subir un piso por escalera.

Sin embargo, las **escaleras deberían ser amadas por los corredores** y utilizadas como una fantástica **herramienta de entrenamiento**.

Las escaleras te **pueden servir** para fortalecer tus piernas, mejorar tu agilidad y velocidad, la coordinación de tus movimientos y tus sistemas energéticos.

Si vives en una ciudad, es muy probable que tengas muy fácil acceso a una escalera e incorporarla a tu plan de entrenamiento será sumamente beneficioso.

Por ello, a continuación te mostraremos algunos desafiantes **ejercicios en escalera** que deberías probar.

ESCALERAS: 10 EJERCICIOS QUE DEBERÍAS PROBAR

En otro artículo te mostramos unas variantes de ejercicios básicos en escalera ([puedes verlos aquí](#)), y en el artículo de hoy, te mostraremos otros ejercicios un **poco más avanzados**.

Con estos ejercicios lograrás una máxima activación muscular **de tus piernas, caderas y core**.

Para realizar estos ejercicios únicamente **necesitarás una escalera** y mucha ganas de "sufrir" un rato. Con estos 10 ejercicios en escalera podrás realizar una **rutina de fortalecimiento muy completa**.

La propuesta es la siguiente: realiza cada ejercicio **dos veces durante 1 minuto** cada vez con pausas de 30 segundos.

Realizado de esta manera, estos ejercicios **no deberían tomarte más de 30 minutos en total** y para evitar inconvenientes, te proponemos que tengas en cuenta las recomendaciones/**precauciones** que te mostraremos a continuación.

- Antes de iniciar estos ejercicios, realiza una entrada en calor que incluya al menos 15 minutos de trote suave y unos drills (como [los que indicamos en este artículo](#)).
- Estos ejercicios son exigentes para tus rodillas, requieren de una buena ejecución (evita el taloneo que verás en algunos de los videos, preferentemente pisa con la parte delantera de tus pies).
- Nunca realices este entrenamiento si has realizado otro de elevada duración o intensidad en las **48 horas anteriores**. No te exijas al día siguiente.