

Cómo hacer el ejercicio del escalador

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › El ejercicio del escalador es un entrenamiento dinámico que trabaja varios músculos de la parte superior e inferior del cuerpo
- › Este ejercicio también es de bajo impacto, ya que es mucho más fácil para la columna vertebral, en comparación con los ejercicios de abdominales que requieren que se acueste sobre su espalda
- › Puede realizar este entrenamiento incluso si es principiante, ya que puede modificarse fácilmente para adaptarlo a sus habilidades

El ejercicio del escalador es un entrenamiento para todo el cuerpo que puede ayudar a mejorar su fuerza, estabilidad, resistencia cardiovascular y agilidad. Si considera incluir este ejercicio en su rutina de entrenamiento, lea este artículo para descubrir cómo realizarlo de forma correcta, cuáles son sus diferentes variantes y cómo puede mejorar sus objetivos de fitness.

¿Qué es el ejercicio del escalador?

El ejercicio del escalador es un entrenamiento que utiliza el peso del cuerpo, requiere poco tiempo y espacio, y que puede realizarse sin equipo. También, es muy versátil y fácil de integrar en su rutina de entrenamiento.

El ejercicio del escalador es una excelente manera de hacer calentamiento y acelerar el ritmo cardíaco antes de entrenar. También, puede incluirlo en su rutina habitual, y

realizarlo entre las series de sus rutinas de entrenamiento de fuerza a modo de cardio. El ejercicio del escalador también puede realizarse para finalizar un entrenamiento.

¿Qué músculos trabaja el ejercicio del escalador?

El ejercicio del escalador es un entrenamiento dinámico que trabaja varios músculos de la parte superior e inferior del cuerpo. Cuando se realiza de forma correcta, trabaja sobre todo los músculos de la zona core, lo que favorece la pérdida de grasa alrededor de la zona abdominal y ayuda a desarrollar las abdominales. Al realizar este ejercicio también se utilizan los músculos de la cadera, piernas, hombros y brazos.

Beneficios del ejercicio del escalador

El ejercicio del escalador es uno de los ejercicios más eficaces que puede incluir en su rutina, ya que trabaja varios músculos a la vez y al mismo tiempo sirve como un entrenamiento cardiovascular. Este ejercicio también es de bajo impacto, ya que es mucho más fácil para la columna vertebral, en comparación con los [ejercicios de abdominales](#) que requieren que se acueste sobre su espalda.

Además, los movimientos de la parte inferior del cuerpo que realiza con el ejercicio del escalador pueden ayudar a relajar las articulaciones de la cadera y rodillas, lo que podría mejorar su flexibilidad y movilidad. Este ejercicio también le enseña a estabilizar los músculos de los hombros para mantener una postura adecuada.

Cómo realizar el ejercicio del escalador

Ya sea que desee desarrollar sus abdominales o mejorar su capacidad cardiovascular, el ejercicio del escalador es una buena adición a su rutina de ejercicios. A continuación, le explicamos cómo hacerlo de forma correcta:

1. Estire sus brazos para colocarse en una postura inicial de plancha alta. Mantenga los codos fijos en línea recta desde la muñeca hasta las articulaciones de los hombros.

2. Levante un pie del suelo y eleve la rodilla hacia su pecho, con el cuerpo lo más recto posible.
3. Vuelva a la postura inicial
4. Repita el movimiento con la otra pierna.

Intente estas variaciones del ejercicio del escalador

Una vez que haya dominado el ejercicio del escalador estándar, intente las siguientes variaciones avanzadas de este ejercicio para complementar su rutina de entrenamiento:

Ejercicio del escalador cruzado

Este ejercicio trabaja específicamente los músculos oblicuos. Se realiza de la siguiente manera:

1. Colóquese en la postura inicial de plancha alta. Mantenga la zona core apoyada y el cuerpo lo más recto posible.
2. Levante una rodilla, llévela hacia el hombro opuesto y gire un poco su torso.
3. Vuelva a la postura inicial y repita el movimiento con la otra pierna.
4. Repita el movimiento con la pierna contraria.

Ejercicio del escalador con pelota de gimnasio

Esta variación pondrá a prueba su zona core, ya que es más difícil sostener su cuerpo en una superficie inestable. Siga estas instrucciones para realizarlo de forma correcta:

1. Haga una plancha alta con las manos apoyadas en la parte superior de una pelota de gimnasio.
2. Utilice los músculos de su zona core y lleve una de sus rodillas hacia el pecho, con el cuerpo tan recto y estable como le sea posible.
3. Vuelva a la postura inicial

4. Repita el movimiento con la otra pierna.

Ejercicio del escalador tipo hombre araña

Este ejercicio puede ayudarle a mejorar el equilibrio y la flexibilidad, además de ayudar a trabajar los músculos oblicuos y abdominales inferiores. Se realiza de la siguiente manera:

1. Inicie en una postura de plancha alta. Asegúrese de contraer los músculos abdominales.
2. Levante un pie y colóquelo en la parte exterior de la mano derecha, mientras deja caer un poco la cadera, según considere necesario.
3. Regrese el pie derecho a la postura inicial
4. Repita el movimiento con la pierna izquierda.

Ejercicio del escalador y extensiones modificadas

Esta variación es buena para mejorar la movilidad de la cadera y fortalecer la parte superior del cuerpo, en especial los tríceps y hombros. Siga estos pasos

1. Inicie con la postura de plancha alta, luego coloque las rodillas en el suelo. Asegúrese de distribuir su peso de manera uniforme en las manos.
2. Levante una de sus piernas y estírela hacia atrás, mientras mantiene la otra rodilla apoyada sobre el suelo.
3. Doble la pierna extendida y llévela hacia su hombro. Asegúrese de que esté paralela al suelo.
4. Con la pierna aún elevada, estírela hacia atrás y repita los pasos con la pierna contraria.

Alternativas al ejercicio del escalador

Si busca otros ejercicios que le proporcionen los mismos beneficios de fitness que el ejercicio del escalador, intente hacer uno de estos ejercicios durante su próxima sesión de entrenamiento:

Ejercicio de rodillas levantadas

Este ejercicio cardio-intensivo involucra los músculos de la zona core y de las piernas, y puede ayudar a mejorar su flexibilidad. Siga estos pasos para realizarlo:

1. Póngase de pie con los brazos a los costados y los pies separados a la altura de la cadera.
2. Levante su rodilla izquierda lo más alto posible, hacia el pecho, y bájela de nuevo.
3. Repita el movimiento con la rodilla derecha.

Ejercicio Plank Jack

Al igual que el ejercicio del escalador, el ejercicio plank jack trabaja los músculos de la zona core y ayuda a mejorar la estabilidad de los hombros, mientras funciona como un entrenamiento cardiovascular. Se realiza de la siguiente manera:

1. Inicie con una postura de plancha estándar, con los brazos bajo los hombros y los pies juntos.
2. Mientras mantiene su zona core apoyada y su cuerpo tan recto como le sea posible, salte y separe sus piernas para formar una forma de V amplia.
3. Salte de nuevo, junte los brazos y vuelva a la postura inicial.
4. Repita los movimientos tantas veces como pueda en un minuto, y tome 20 segundos de descanso.

Ejercicio Frogger

Este es otro entrenamiento para todo el cuerpo que trabaja los brazos, glúteos y piernas. Es más adecuado para personas que tienen la parte superior del cuerpo fuerte. Se realiza de la siguiente manera:

1. Colóquese en una postura de plancha estándar, y mantenga las piernas separadas a la altura de los hombros.
2. Con las manos apoyadas sobre el suelo, salte hacia delante en postura de sentadilla, mientras se asegura de que sus pies se posicionen por fuera de los codos.
3. Vuelva a la postura inicial y repita el ejercicio.

Ejercicio del escalador para principiantes

El ejercicio del escalador suele clasificarse como un ejercicio para niveles de fitness intermedios y avanzados. Sin embargo, puede realizar este entrenamiento incluso si es principiante, ya que puede modificarse fácilmente para adaptarlo a sus habilidades. Si es la primera vez que hace este ejercicio, enseguida encontrará una guía que podría serle de utilidad:

1. Inicie en una postura de plancha alta. Asegúrese de que sus manos estén debajo de las articulaciones de sus hombros. Debe ser capaz de formar una línea recta desde la muñeca hasta el hombro.
2. Verifique su postura. La cadera debe estar más baja que los hombros y los pies deben estar separados a lo ancho de la cadera para mantener una postura estable.
3. Levante una pierna y lleve sus rodillas hacia el pecho. No levante demasiado la cadera y mantenga el cuerpo recto. Realice el movimiento lento y asegúrese de contraer su zona core.
4. Extienda la pierna hacia atrás para volver a la postura inicial. Haga los movimientos con la otra pierna para hacer una repetición completa. Una vez haya aprendido la técnica, podrá acelerar el ritmo de manera gradual.

Si le resulta difícil hacer el ejercicio del escalador estándar, intente empezar primero con el ejercicio del escalador elevado. Esta variación consiste en apoyar las manos sobre una superficie estable elevada, por lo regular un banco, para que la parte inferior del cuerpo soporte más peso.

Consejos de seguridad para realizar el ejercicio del escalador

Tome en consideración los siguientes consejos de seguridad para garantizar que el ejercicio del escalador sea un ejercicio seguro y eficaz de su rutina de ejercicios:

- **Verifique su postura:** asegúrese de verificar su postura mientras realiza este ejercicio. Coloque las manos debajo de sus hombros para evitar el agotamiento de las articulaciones.

Mientras mantiene la postura de plancha, contraiga los músculos abdominales para que la espalda esté recta y plana. Si permite que su espalda se curvee, ejercerá demasiada tensión en la parte baja de la espalda, lo que podría provocarle dolor de espalda.

- **Cronometre sus series:** hacer el ejercicio del escalador durante demasiado tiempo podría suponer un esfuerzo excesivo para los músculos flexores de la cadera y provocarle una lesión. Por lo general, es suficiente con hacer 20 segundos de este ejercicio, seguidos de 10 segundos de descanso.
- **Si tiene alguna lesión, evite este ejercicio:** dado que el ejercicio del escalador es un entrenamiento para todo el cuerpo que requiere fuerza en los hombros y la pelvis, las personas con lesiones en estas áreas deben evitar hacer este ejercicio, ya que podría empeorar su situación.

Recuerde que la técnica es más importante que la velocidad

Uno de los errores más comunes que cometen las personas al hacer el ejercicio del escalador es no levantar bien las rodillas de manera correcta para hacer más repeticiones.

Tenga en consideración que el objetivo de este ejercicio es activar la zona core mientras eleva las rodillas con fuerza hacia el pecho. Lo mejor es hacer todo el rango de movimiento en lugar de realizar repeticiones con un movimiento incorrecto, para no sacrificar todos los beneficios de este entrenamiento. Aumente la velocidad sólo cuando domine la técnica.

Preguntas frecuentes sobre el ejercicio del escalador

P: ¿Para qué sirve el ejercicio del escalador?

R: El ejercicio del escalador es para todo el cuerpo, ya que puede ayudar a mejorar la resistencia cardiovascular, fortalecer su zona core y trabajar los músculos de la cadera, piernas, hombros y brazos.

P: ¿El ejercicio del escalador puede ayudar a quemar la grasa abdominal?

R: Sí. El ejercicio del escalador se centra en la zona core, por lo que puede ayudar a **quemar la grasa abdominal**, a tonificar los músculos del abdomen e incluso a desarrollar abdominales.

P: ¿Cuántas series del ejercicio del escalador debe hacer al día?

R: El número de series del ejercicio del escalador que puede hacer al día depende de su nivel de condición física. Empiece con el número de repeticiones y series que le resulte más cómodo. Si es principiante, intente hacer entre 10 y 15 repeticiones por pierna, de tres o cuatro series. Aumente poco a poco el número hasta que pueda realizar ocho series de este ejercicio durante 20 segundos cada una.

P: ¿Cuántas calorías puede quemar el ejercicio del escalador?

R: La cantidad de calorías que puede quemar con el ejercicio del escalador depende de varios factores, como el número de repeticiones que realice y si mantiene una buena postura. Para darle una mejor idea de la eficiencia de este entrenamiento, una persona que pesa 130 libras (60 kilos aprox.) podría perder unas 8 calorías por minuto al hacer el ejercicio del escalador con la postura adecuada.

P: ¿El ejercicio del escalador es cardiovascular?

R: Sí. El ejercicio del escalador puede servir como una alternativa cardiovascular, sobre todo si se realiza a un ritmo rápido, ya que ayuda a elevar el ritmo cardíaco.

P: ¿El ejercicio del escalador es malo para la espalda o rodillas?

R: No. El ejercicio del escalador es de bajo impacto. Cuando se realiza de forma correcta, incluso puede ser menos estresante para la columna vertebral, en comparación con los ejercicios que requieren estar acostado sobre la espalda.

P: ¿Por qué me duele la cadera al hacer el ejercicio del escalador?

R: Si siente un dolor agudo en la cadera cuando realiza el ejercicio del escalador, es probable que haya trabajado en exceso los músculos de la cadera, en lugar de usar los músculos de la zona core. Evite hacer el ejercicio del escalador durante dos o tres semanas. Si el dolor no mejora después de ese periodo, debe ponerse en contacto con un profesional médico.

P: ¿Qué otro ejercicio puedo hacer en vez del ejercicio del escalador?

R: Algunas alternativas que proporcionan beneficios similares al ejercicio del escalador son el ejercicio de elevación de rodillas y froggers.

Fuentes y Referencias

- [Muscle and Fitness, Mountain Climber](#)
- [Women's Health Mag, "How To Do Mountain Climbers The Right Way," August 16, 2019](#)
- [Men's Health, "These 6 Mountain Climbers Are Guaranteed to Shred Your Core," October 2, 2017](#)
- [ACE Fitness, Mountain Climbers](#)
- [Men's Health, "Mountain Climbers: How to Perform Them With Perfect Form" December 11, 2019](#)
- [Coach, "How to Do the Mountain Climber Exercise" July 6, 2018](#)
- [Muscle and Fitness, Mountain Climber With Hands on Swiss Ball](#)
- [Men's Health, Slow Spider Mountain Climber](#)
- [Muscle and Fitness, Modified Mountain Climber and Extension](#)
- [Classpass, High Knees](#)
- [Women's Health Mag, How to Do Plank Jacks for Serious Core Strength](#)
- [ClassPass, Frogger](#)
- [NHS, Common Exercise Mistakes](#)
- [Men's Health, "How to Do Mountain Climbers the Right Way" August 21, 2019](#)
- [Burned-Calories.com, Mountain Climbers Calorie Calculator](#)
- [Spotebi, Mountain Climbers](#)
- [Versus Arthritis, Hip Pain](#)
- [Women's Health, "Warning Signs Your Hip Pain, Pinching Or Popping Is Cause For Concern," May 2, 2019](#)
- [Women's Health Mag, "Hip Flexor Pain Is Basically The Worst—But You CAN Fix It," August 27, 2018](#)