



5 consejos para elegir una escalera de agilidad

- 1** Elige una escalera de agilidad que se pueda plegar o enrollar fácilmente para un almacenamiento compacto.
- 2** Ten en cuenta la longitud adecuada para tus necesidades y el espacio disponible en tu área de entrenamiento.
- 3** Verifica que los escalones estén separados a una distancia que se adapte a tus objetivos de entrenamiento.
El espaciado es de 45 cm entre los escalones.
- 4** Cerciórate que la escalera de agilidad venga con clavijas o anclajes que se pueden insertar en el suelo para conservar en su lugar durante el ejercicio.
- 5** Asegúrate de que los escalones tengan una superficie antideslizante para evitar resbalones durante el entrenamiento, especialmente si la escalera se usa en superficies húmedas.

