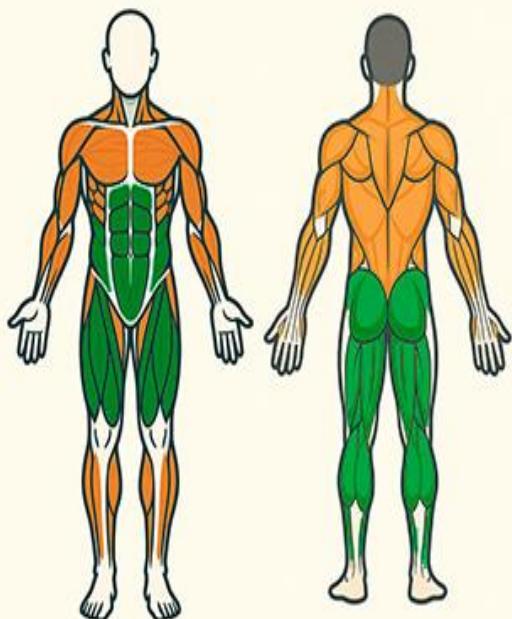


SALTO A STEP

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, core, gemelos, estabilizadores tobillo y cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse frente al step con el tronco erguido y el core activado. Impulsarse con un pie o con ambos pies realizando un salto hacia arriba y adelante, aterrizando sobre el step con las rodillas ligeramente flexionadas y manteniendo la alineación de tobillos, rodillas y cadera. Acto seguido impulsarse hacia arriba empujando hacia el suelo. Bajar de forma controlada para repetir el movimiento.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Subida al step sin salto o salto muy bajo.
- 2–3 series × 8–10 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Salto al step con altura moderada manteniendo control en el aterrizaje.
- 3–4 series × 8–12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Salto al step más alto, con mayor potencia o con pausa controlada en la recepción.
- 3–4 series × 6–10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para mejorar potencia del tren inferior, coordinación y capacidad de absorción de impactos. Muy útil en deportes que requieren aceleración, cambios de ritmo y saltos. Ideal para trabajos de pliometría, preparación física general y como estímulo explosivo dentro de sesiones de fuerza.