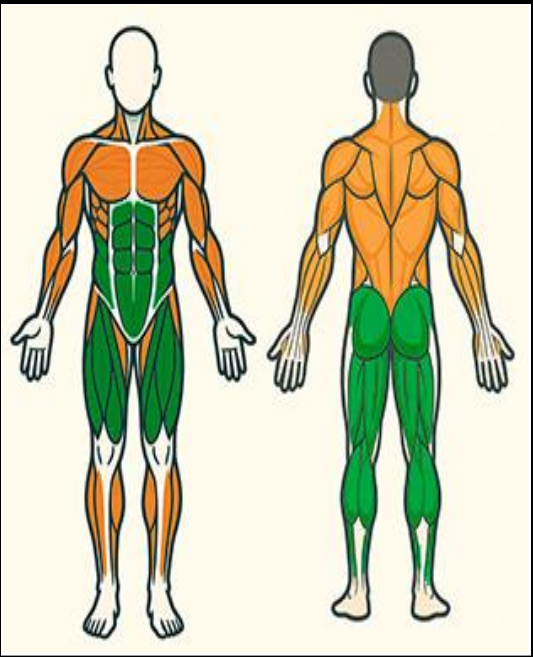


SALTO A STEP

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 | NIVEL 2 - ESTÁNDAR | NIVEL 3 - AVANZADO |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Subida al step sin salto o salto muy bajo. - 2-3 series × 8-10 rep. | <ul style="list-style-type: none"> - Salto al step con altura moderada manteniendo control en el aterrizaje. - 3-4 series × 8-12 rep. | <ul style="list-style-type: none"> - 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.