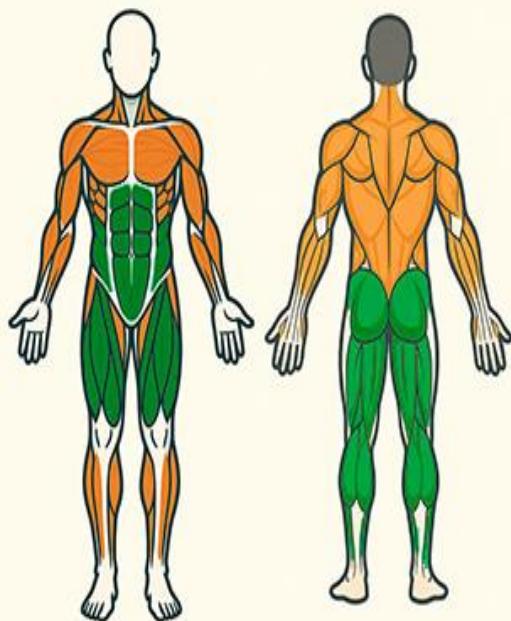


SALTOS AL CAJÓN (BOX JUMP)

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse frente al cajón con los pies a la altura de las caderas, el tronco erguido y el core activado. Realizar un salto explosivo hacia arriba y adelante, elevando las rodillas para aterrizar sobre el cajón con las rodillas ligeramente flexionadas y manteniendo la alineación de las articulaciones. Bajar de forma controlada antes de repetir.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Subida al cajón sin salto o salto muy bajo.
- 2-3 series x 6-8 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Salto al cajón con altura moderada manteniendo control en recepción.
- 3-4 series x 6-10 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Salto a cajón más alto, con mayor potencia o con pausa controlada en aterrizaje.
- 3-5 series x 4-8 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio pliométrico muy eficaz para desarrollar potencia, explosividad y capacidad de salto. Ideal para deportes que requieren aceleraciones, cambios de ritmo y saltos repetidos. Excelente como estímulo de alta intensidad dentro de rutinas de fuerza, preparación física y acondicionamiento.