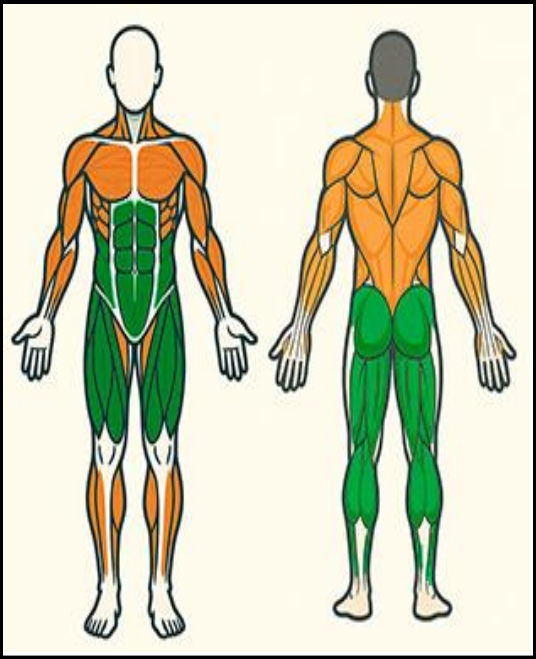


SKIPPING

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, core, gemelos y estabilizadores de la cadera.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Mantener una postura erguida con el core activado y la mirada al frente. Elevar una rodilla de forma alterna mientras se acompaña el gesto con el braceo natural de carrera. Realizar el movimiento con ritmo y control, manteniendo la columna neutra y apoyos suaves en el suelo. Priorizar la coordinación, la fluidez y la alineación corporal durante todo el ejercicio.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE	NIVEL 2 - ESTÁNDAR	NIVEL 3 - AVANZADO
<ul style="list-style-type: none"> - Skipping suave, elevando rodillas a media altura. - 2–3 series × 20–30 segundos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skipping a ritmo moderado elevando más la rodilla y aumentando la frecuencia. - 3 series × 30–40 segundos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skipping rápido, con rodillas más altas o mayor frecuencia de pasos. - 3–4 series × 40–60 segundos.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio ideal para mejorar la coordinación, la técnica de carrera, la elevación de rodilla y la reactividad del tren inferior. Muy utilizado en calentamientos, preparación física deportiva y rutinas funcionales para trabajar ritmo, movilidad y control postural.