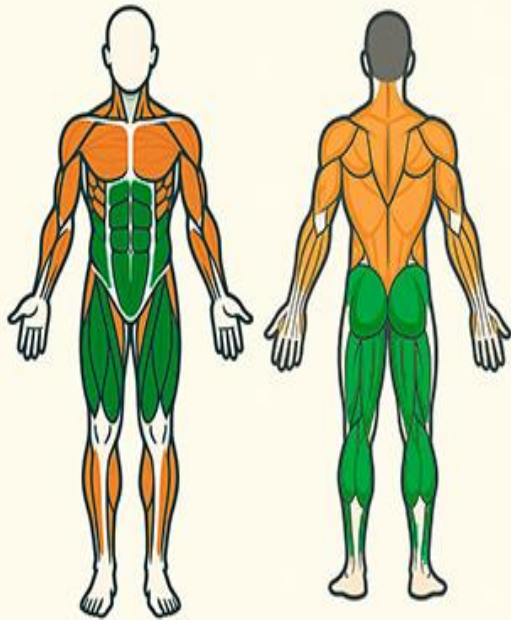


SALTOS VERTICALES

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse con los pies a la anchura de las caderas, el tronco erguido y el core activado. Realizar un salto vertical explosivo extendiendo caderas, rodillas y tobillos, manteniendo los brazos coordinados con el impulso. Aterrizar con rodillas ligeramente flexionadas para absorber el impacto y repetir manteniendo ritmo y técnica.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Saltos verticales con poco impulso o alcance.
- 2-3 series × 6-8 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Saltos verticales explosivos con buena técnica y control en la recepción.
- 3-4 series × 8-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Saltos con mayor altura, con lastre ligero o con pausa isométrica previa.
- 3-5 series × 6-10 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Excelente ejercicio pliométrico para mejorar la potencia de salto, la fuerza explosiva y la capacidad de aceleración vertical. Muy útil en deportes con saltos, recepciones, cambios de ritmo o sprints. Ideal en fases de potenciación, acondicionamiento y desarrollo de cualidades reactivas del tren inferior.