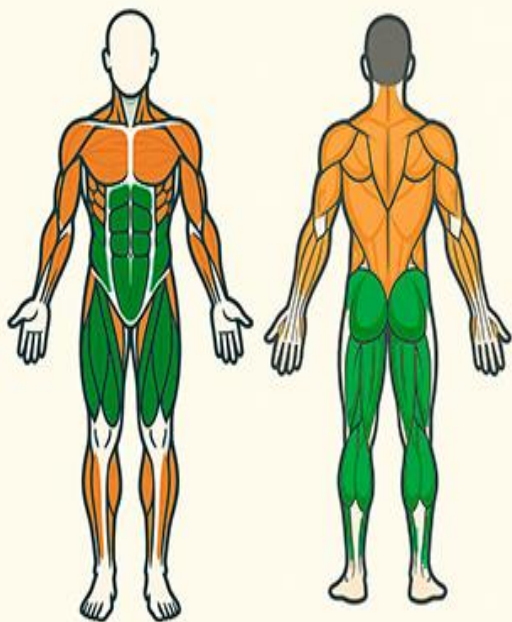


DROP JUMP HACIA ATRÁS DESDE CAJÓN

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse encima del cajón con los pies a la altura de las caderas y el core activado. Realizar un pequeño impulso y saltar hacia atrás manteniendo los pies juntos, cayendo con las rodillas ligeramente flexionadas para absorber el impacto. Mantener la alineación de tobillos, rodillas y cadera al aterrizar antes de repetir.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Bajada del cajón sin salto, descendiendo con un pie y después el otro.

- 2-3 series × 6-8 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Saltos atrás desde cajón bajo manteniendo control en la recepción.

- 3-4 series × 6-10 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Saltos atrás desde cajón más alto o en secuencia continua.

- 3-5 series × 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio pliométrico centrado en el trabajo de coordinación, control en aterrizajes y capacidad de absorción de impactos. Muy útil para deportistas que necesitan mejorar la técnica de caída, fuerza reactiva y estabilidad en movimientos hacia atrás. Excelente para preparación física general, pliometría y trabajos de agilidad.