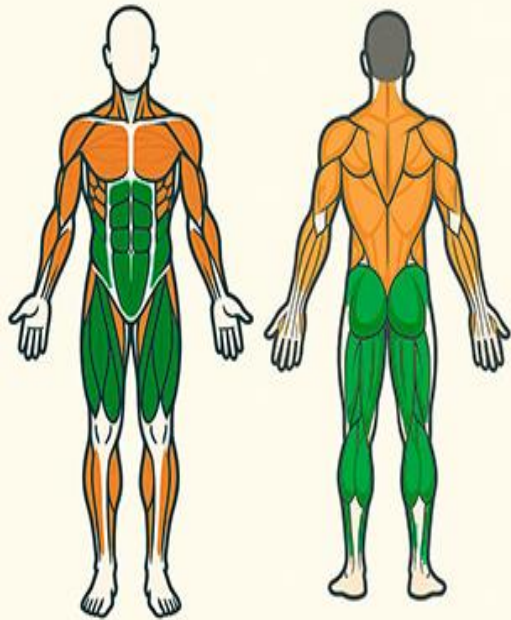


JUMP SQUAT

MÚSCULOS IMPLICADOS



Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, gemelos y core.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Adoptar una postura estable con los pies a la altura de los hombros y el core activado. Flexionar cadera y rodillas llevando la cadera atrás y abajo, manteniendo la columna neutra y las rodillas alineadas con la punta de los pies. Desde la parte baja, impulsar con fuerza hacia arriba para realizar un salto vertical controlado. Aterrizar suavemente con amortiguación en cadera y rodillas antes de iniciar la siguiente repetición.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Sentadilla con extensión sin salto o salto muy pequeño.
- 2-3 series × 6-8 rep.

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Jump squat con salto moderado y aterrizajes controlados.
- 3 series × 8-12 rep.

NIVEL 3 - AVANZADO

- Jump squat con mayor potencia, tempo lento en descenso o series pliométricas.
- 3-4 series × 8-12 rep.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio clave para mejorar la potencia del tren inferior, la velocidad de extensión de cadera y la reactividad. Muy utilizado en preparación física, deportes con saltos o cambios de ritmo y como complemento en bloques de fuerza-potencia. Mejora la capacidad de generar fuerza rápidamente y la coordinación en movimientos explosivos.