

# BOTE BAJO AL SUELO CON BALÓN MEDICINAL

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Deltoides, pectoral, tríceps, core y estabilizadores de muñeca y hombro.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Colocarse en posición atlética con pies separados y tronco estable. Sujetar el balón con ambas manos y mantener el core activo. Iniciar el movimiento botando el balón con fuerza hacia el suelo manteniendo la alineación del tronco y controlando el rebote. Repetir el gesto manteniendo estabilidad, ritmo y control durante todo el ejercicio.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Bote bajo con balón ligero en posición estable.
- 2-3 series × 12-15 rep. por lado o alternando.

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Bote con balón moderado aumentando velocidad y potencia manteniendo la técnica.
- 3 series × 10-12 rep. por lado o alternando.

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Bote explosivo con balón más pesado o alternando manos rápidamente.
- 3-4 series × 8-12 rep. por lado o alternando..

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Excelente ejercicio para desarrollar potencia del tren superior, coordinación mano-ojo y estabilidad del core. Muy utilizado en sesiones funcionales, deportes de contacto y trabajos de acondicionamiento. Ideal como activación previa a ejercicios explosivos o como trabajo complementario para mejorar control y fuerza en movimientos dinámicos.