

# LA POTENCIA

## ZANCADAS CON SALTO

Las zancadas con salto son perfectas para fortalecer el tren inferior. Los músculos que trabaja son los cuádriceps, glúteos, aductor mayor y abdominales.

## TIPO DE POTENCIA

Las zancadas trabajan la parte inferior del cuerpo, la potencia que desarrolla es la fuerza máxima, también se necesita el equilibrio y se focaliza en la potencia y fuerza.

## ¿PARA QUE SIRVEN?

Se trata de un ejercicio para quemar calorías y desarrollar potencia, pero no debemos olvidar su gran intensidad.

## ¿COMO SE REALIZAN LAS ZANCADAS CON SALTO?

Para hacer las zancadas con salto debemos comenzar con una postura de piernas divididas, con una separación de 60 cm entre ellas (depende de la altura y longitud de piernas) con la pierna derecha hacia delante y la pierna

izquierda hacia atrás, doblaremos las rodillas cuando hacemos el ejercicio, trataremos de tocar las rodillas con el suelo y según subamos aprovechamos la inercia del movimiento y saltaremos cambiando la posición de las piernas.

