

Cómo hacer saltos de caja

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › Los saltos de caja son un ejercicio pliométrico que se realiza al saltar desde el suelo y aterrizar en un cajón pliométrico, mientras mantiene una postura en cuclillas
- › Realizar saltos de caja le ayuda a: incrementar su frecuencia cardíaca, activar el sistema nervioso central, mejorar la extensión y flexión de la cadera, promover el movimiento articular
- › Asegúrese de realizar este ejercicio de forma segura con el fin de obtener todos sus beneficios

Si lo que busca es un entrenamiento explosivo que lo ayude a desarrollar fuerza, estabilidad y potencia, entonces los saltos al cajón o saltos de caja son una gran opción. Lea este artículo para descubrir más sobre los beneficios de los saltos al cajón, cómo realizarlos de forma correcta y los consejos de seguridad que debe considerar al realizar este ejercicio.

¿Qué son los saltos al cajón o saltos de caja?

Los saltos al cajón son un ejercicio pliométrico que se realiza al saltar desde el suelo y aterrizar en un cajón pliométrico, mientras mantiene una postura en cuclillas.

Al igual que con otros ejercicios pliométricos, los saltos al cajón utilizan el ciclo de estiramiento acortamiento (SSC), en el que los músculos experimentan un movimiento

de alargamiento (excéntrico) seguido de un período de transición que se conoce como fase de amortización y terminan con un movimiento de acortamiento (concéntrico).

En el caso de los saltos al cajón, la fase de amortización sería el breve período entre el descenso a una sentadilla y el salto hacia el cajón. Y mientras más corta sea esta fase de transición, más potente y eficaz será su entrenamiento.

Los saltos al cajón suelen formar parte de los programas de fitness competitivos, como CrossFit y entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT), ya que es un ejercicio muy bueno para mejorar la fuerza y la potencia.

Beneficios de los saltos de caja

Los saltos al cajón son un ejercicio versátil que puede modificar en función a los beneficios que desee obtener, si quiere incrementar su potencia y velocidad, debe utilizar un cajón pliométrico alto y hacer menos repeticiones por serie, pero si su objetivo es mejorar su resistencia cardiovascular y quemar grasa, debe utilizar un cajón menos alto pero hacer más repeticiones por serie. Realizar saltos al cajón también puede:

- Incrementar su frecuencia cardíaca.
- Activar el sistema nervioso central
- Mejorar la extensión y flexión de la cadera
- Promover el movimiento articular

Los movimientos pliométricos como los saltos al cajón también pueden incorporarse en la última fase de los programas de rehabilitación para atletas que experimentaron lesiones musculoesqueléticas.

Según un estudio que se publicó en la International Journal of Sports Physical Therapy, los ejercicios pliométricos podrían ayudar a rehabilitar las lesiones de manera oportuna al ejercer gran fuerza en las extremidades, lo que a su vez "ayudan a desarrollar la

potencia, que es la base para que un atleta pueda perfeccionar las habilidades de su deporte".

Cómo hacer los saltos de caja

Para obtener todos los beneficios de los saltos al cajón, debe asegurarse de realizarlos de forma correcta. Siga estos pasos:

¿Qué músculos ejercita cuando hace este ejercicio?

Los saltos al cajón son un ejercicio compuesto, lo que significa que implican movimientos multiarticulares que trabajan diferentes grupos de músculos, pero sobre todo los de la parte inferior del cuerpo, que incluyen glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y pantorrillas.

5 variaciones de salto al cajón que puede poner en práctica

Una vez que domine el ejercicio básico, intente hacer otros tipos de este ejercicio para desafiar su cuerpo aún más:

Salto de caja sentado

Esta variación de salto al cajón es más explosiva, ya que lo obliga a concentrarse en desarrollar potencia al eliminar el impulso que normalmente tendría al hacer la sentadilla para saltar al cajón pliométrico. Se realiza de la siguiente manera:

Salto lateral al cajón

Este tipo de salto al cajón es ideal para mejorar la fuerza de la parte inferior del cuerpo y la agilidad lateral. Aquí le explicamos cómo hacerlo:

Salto de caja con peso

Este ejercicio incrementa la dificultad de un salto al cajón al introducir un equipo adicional en su rutina: un par de mancuernas ligeras o un chaleco de peso. Así es como se realiza:

Salto de caja con burpee

Como su nombre lo indica, este ejercicio combina los burpees con los saltos al cajón, lo que lo convierte en un ejercicio de peso corporal que mejora la potencia y quema más grasa. Suele utilizarse en las rutinas de entrenamiento de CrossFit. Siga estos pasos para hacer este ejercicio de forma correcta:

Salto de caja con una pierna

Esta variación ejercita principalmente los cuádriceps y ayuda a mejorar la forma y la estabilidad del aterrizaje. Siga estos pasos para realizarlo de forma correcta:

1. Párese sobre un pie junto al cajón y luego flexione levemente las rodillas.
2. Empuje las puntas de sus pies sobre el piso para impulsarse para saltar hacia el cajón y aterrizar suavemente con uno o ambos pies.
3. Salte hacia abajo del cajón con ambos pies para completar una repetición.

3 ejercicios alternativos para sustituir los saltos de caja

Si está buscando otros ejercicios que trabajen los mismos músculos que los saltos al cajón, considere agregar estos ejercicios alternativos a su rutina de ejercicios:

Step-ups

Este ejercicio de resistencia corporal trabaja los cuádriceps, isquiotibiales y glúteos. Implica el uso de una plataforma elevada, como un taburete o incluso el último escalón

de las escaleras. Siga estos pasos:

Sentadillas

Este ejercicio clásico es uno de los movimientos más efectivos para trabajar los cuádriceps, glúteos, pantorrillas e isquiotibiales. Se realiza de la siguiente manera:

Estocadas

Las estocadas trabajan los músculos de la cadera, los glúteos y las piernas, además de que ayudan a mejorar la potencia, el equilibrio y la flexibilidad. Aquí le mostrare cómo hacerlas de forma correcta:

1. Párese con los pies juntos y las manos en las caderas. Esta es su posición inicial.
2. De un paso hacia adelante y flexione la rodilla. Asegúrese de que su rodilla delantera esté alineada con su tobillo.
3. Doble la rodilla trasera hasta que forme una línea recta con la espalda. Permita que su talón trasero se levante del suelo, pero no permita que su rodilla toque el suelo.
4. Regrese a la posición inicial y luego repita los movimientos con la otra pierna.

Saltos de caja para principiantes: consejos a considerar

El concepto de saltos de caja podría parecerle algo muy sencillo, ya que simplemente tiene que saltar y aterrizar sobre un cajón, aunque, es muy fácil hacerlo de forma incorrecta, en especial si es principiante. Si es su primera vez y desea obtener todos los beneficios de este ejercicio, siga estos consejos:

- **Comience con un cajón pequeño:** dado que nunca antes lo ha hecho, su objetivo no debería ser hacer un salto demasiado alto, sino concentrarse en hacer los movimientos de manera correcta y mantener la forma adecuada.

Para lograrlo, primero debe comenzar con un cajón pequeño y luego aumentar poco a poco la altura a medida que incrementa su nivel de habilidad. Hacerlo de esta forma también reduce el riesgo de lesiones. Una señal que podría indicar que su cajón está demasiado alto es si aterriza con una sentadilla profunda en lugar de un cuarto de sentadilla en la posición inicial.

- **Aterrice suavemente:** en lugar de aterrizar de golpe, debe intentar aterrizar de la manera más suave y silenciosa posible, hacerlo ayuda a mejorar la fase de desaceleración del ejercicio y reduce el riesgo de lesiones.
- **Preste atención a su forma:** mientras hace los saltos al cajón, analice la forma en que los hace para asegurarse de mantener la postura correcta en todo momento.

Evite arquear la parte inferior de la espalda en la posición inicial y mantenga los pies al mismo nivel mientras salta en el aire. Al aterrizar en la plataforma, mantenga las rodillas flexionadas y los músculos del core apretados para evitar posibles lesiones de rodilla y columna.

Consejos para realizar los saltos de caja de forma segura

Asegúrese de realizar este ejercicio de forma segura con el fin de obtener todos sus beneficios y para lograrlo siga los siguientes consejos:

- **No exagere sus repeticiones:** los saltos al cajón no solo producen un impacto en los músculos y las articulaciones, sino también los sistemas nervioso y metabólico. Así que hacer demasiadas repeticiones por serie puede sobrecargar su cuerpo y provocar una lesión. Muscle and Fitness recomienda solo hacer de cinco a ocho repeticiones durante dos o tres series, si lo que desea es desarrollar su potencia.
- **Asegúrese de descansar entre series:** dado que los saltos al cajón son un ejercicio desafiante, es importante darle tiempo a su cuerpo para que se recupere. Para mantener un rendimiento óptimo, descanse de uno o dos minutos entre cada serie. Si nota que no está haciendo el ejercicio de forma correcta, deje de hacerlo para recuperar la forma adecuada.

- **Debe saber cuándo bajarse del cajón en lugar de saltar:** aunque algunas personas no tendrían problemas para saltar de la plataforma hacia la posición inicial, algunas veces este método no es apto para todos, ya que podría ejercer demasiada presión sobre las rodillas y la tibia.

Si no se siente cómodo saltando hacia la posición inicial, debe bajarse del cajón con un pie a la vez para evitar lesiones. Este también es el método que recomiendan la mayoría de los entrenadores.

Incorpore este ejercicio a su rutina de entrenamiento

Los saltos al cajón son un ejercicio excelente para fortalecer los músculos de la parte inferior del cuerpo, sobre todo los glúteos, pantorrillas, cuádriceps e isquiotibiales. Pero si decide incorporarlo a su rutina, lo mejor es hacerlo al comienzo de su entrenamiento. Puede combinarlo con ejercicios de fuerza como sentadillas y press de pierna para obtener resultados óptimos.

Preguntas frecuentes (FAQ) sobre los saltos al cajón

P: ¿Cómo realizar los saltos al cajón en casa?

R: Puede hacerlos en casa de la misma manera que los haría en un gimnasio, en especial si tiene un cajón pliométrico. Si no tiene este equipo, como alternativa, puede utilizar una superficie segura y estable con la altura adecuada.

P: ¿Cuántas repeticiones debe hacer?

R: Para incrementar la potencia, se recomienda hacer de cinco a ocho repeticiones durante dos o tres series. Asegúrese de descansar de uno a dos minutos entre cada serie.

P: ¿Los saltos al cajón queman grasa?

R: Al igual que con otros ejercicios pliométricos, los saltos al cajón pueden ser efectivos para ayudar a reducir la grasa corporal.

P: ¿Es peligroso realizar este tipo de ejercicio?

R: Los saltos al cajón pueden ser peligrosos si se realizan de manera incorrecta. Uno de los errores comunes que cometen las personas al hacer este ejercicio es elegir un cajón demasiado alto, lo que puede provocar que golpee sus espinillas sobre el cajón. Y si no sabe aterrizar de forma correcta, este ejercicio también podría ponerlo en riesgo de romperse el tendón de Aquiles y ejercer demasiada tensión en las articulaciones.

P: ¿Puedo hacer este ejercicio todos los días?

R: Dado que los saltos al cajón son un ejercicio exigente, debe descansar al menos un día entre cada sesión con el fin de asegurarse de que sus músculos tengan suficiente tiempo para recuperarse.

P: ¿Los saltos al cajón trabajan los músculos de las piernas?

R: Sí, este ejercicio trabaja principalmente los músculos de las piernas, lo que ayuda a mejorar su fuerza y desarrollar estos músculos.

P: ¿Los saltos al cajón son malos para las rodillas?

R: Si se hace correctamente, los saltos al cajón no deberían dañar las rodillas. Sin embargo, existe el riesgo de sufrir una lesión en la rodilla al realizar este ejercicio,

en especial si no observa la postura adecuada durante la fase de aterrizaje.

P: ¿Los saltos al cajón son un ejercicio cardiovascular?

R: No, los saltos al cajón son un tipo de entrenamiento pliométrico.

P: ¿Los saltos al cajón trabajan los músculos abdominales?

R: No, los saltos al cajón fortalecen los músculos de la parte inferior del cuerpo, sobre todo los glúteos, las pantorrillas, los cuádriceps y los isquiotibiales.

P: ¿Qué otros ejercicios puedo hacer en lugar de saltos al cajón?

R: Las sentadillas, las estocadas y los step-ups son buenos ejercicios alternativos que trabajan los mismos músculos que los saltos al cajón.

P: ¿Cómo puedo incrementar la altura de mi cajón?

R: Lo puede lograr al hacer otros ejercicios que fortalezcan los músculos de la parte inferior del cuerpo, como salto pliométrico, balanceo con pesa rusa, sentadillas y elevación de cadera.

Fuentes y Referencias

- [Coach, "How To Do Box Jumps" May 21, 2019](#)
- [Int J Sports Phys Ther. 2015 Nov; 10\(6\): 760–786, Phases of Plyometrics](#)
- [The Box Mag, "Explode Your Way To Better Performance," May 12, 2017](#)
- [Men's Journal, 12 CrossFit Workouts Anyone Can Do](#)
- [Muscle and Fitness, "4 Benefits of the Box Jump"](#)
- [Body Building, Box Jump](#)
- [Oxygen, Seated Box Jumps, August 21, 2018](#)

- [Body Building, Lateral Box Jump](#)
- [Exercise, Lateral Box Jump](#)
- [Exercise, Single-Leg Box Jump](#)
- [Personal Fitness Professional, Single-Leg Box Jumps](#)
- [Exercise, Weighted Box Jump](#)
- [Muscle and Fitness, "The Burpee Box Jump-Over Workout to Build Power and Burn Fat"](#)
- [CrossFit, The Burpee Box Jump Over](#)
- [Men's Health, Box Jump to Burpee](#)
- [The Workout Digest, "8 Awesome Box Jump Alternative Exercises to Try Today"](#)
- [Garage Gym Power, "8 Best Box Jump Alternatives for Explosive Power"](#)
- [Mayo Clinic, Step-Up Exercise, August 7, 2018](#)
- [Coach, "How To Master Step-Ups," November 27, 2018](#)
- [Arthritis Foundation, How to Squat Correctly](#)
- [Coach, "How To Squat: The Exercise Everyone Should Be Doing" May 1, 2020](#)
- [Women's Health Mag, "Exactly How to Lunge Properly to Build Muscle and Strength," November 27, 2019](#)
- [Harvard Health Publishing, June 29, 2011](#)
- [Ace Fitness, Box Jumps](#)
- [Muscle and Fitness, Plyometrics: Box Jump to a Better Body](#)
- [J Phys Ther Sci. 2017 May; 29\(5\): 783–788.](#)
- [Breaking Muscle, "Is The Rebound Box Jump Suitable For Everyone?"](#)
- [Women's Health Mag, "How Often Do You Need To Do Leg Workouts To See Results?" December 21, 2017](#)
- [Men's Journal, 6 Ways to Boost Your Box Jump](#)