

A wooden jump rope with a brown leather cord and two wooden handles, lying on a wooden floor. The cord is coiled in the upper left, and the handles are positioned diagonally across the lower half of the frame. The background is a light-colored wooden floor with a visible grain.

**Ejercitación:**  
**Salto de cuerda**



**E**l salto cuerda empezó como un juego para niños, con la exclusiva función de divertirse siendo de forma individual o en grupos de 2, 3 y hasta 4, seguramente lo jugaste en alguna ocasión.

Por otra parte, el popular juego divertido comenzó a ser estudiado y con análisis previos lograron manifestar que podía estimular diferentes músculos del cuerpo pudiendo completar un ejercicio beneficioso para la salud. Así mismo, hoy en día el salto de cuerda es uno de los ejercicios mayormente usados antes de comenzar una rutina de ejercicios, ayudando como calentamiento cardiovascular.



# Tipos de salto de cuerda

## Salto invertido

Lo tradicional es que saltemos la cuerda colocándola detrás de nuestros talones, empujando hacia adelante y saltar por delante de ella. El salto invertido es todo lo contrario, colocamos la cuerda por delante de nuestros pies y saltamos cuando se encuentre detrás de nuestros talones, pero con mucho cuidado de no enredarnos.

## Antebrazos cruzados

Uno de los más populares, comenzamos con un salto de cuerda y a medida de que vayamos saltando, cruzamos los antebrazos, de forma que con las muñecas hacemos el movimiento circular con la cuerda y sigue del mismo modo saltando la cuerda, esto puedo llevar mucha práctica.

## El esquiador

Aquí vamos a hacer un salto de la cuerda tradicional, pero debemos imaginar una línea en todo el centro y empezamos a saltar cuerda, con los dos pies juntos, de un lado a otro sin tocar esta línea.

## ¿Qué músculos se ejercitan?

Los grupos musculares que se trabajan saltando la cuerda son: músculos de antebrazo y muñeca

- ✓ Cuádriceps
- ✓ Glúteos
- ✓ Pantorrillas
- ✓ Isquiotibiales
- ✓ Tobillos
- ✓ Pies
- ✓ Hombros

Todo depende de la rutina comba que hagas, como lo manejes, los tipos de salto de cuerda que des y el tiempo de duración que tenga tu rutina con salto comba.

## **Rutina de salto para principiantes**

Las primeras 3 series funcionan para calentar y ajustar al cuerpo, la segunda serie hace énfasis en una adaptación por cambiar de repeticiones a tiempo determinado y la tercera termina el circuito de forma que se haya quemado las calorías adecuadas.



- Estiramiento previo
  - 3 series de 15 repeticiones.
  - Descansar 1-2 minutos.
    - 3 series de 60 segundos.
    - Descansar 1-2 minutos.
      - 3 series de 75 segundos.
      - Descansar 1-2 minutos.
- Nota: Descansar 30 segundos entre cada serie.

## Entrenamiento avanzado

Este entrenamiento funcional es para atletas profesionales avanzados, algunos incluso lo hacen durante 15 minutos con más ejercicios distintos. Es un ejercicio continuo donde no se descansa hasta completar el ciclo, una rutina un poco difícil, pero que con práctica y un contador de saltos se puede lograr.

- Estiramiento previo
  - 2 series de 10 repeticiones para calentamiento.
  - Descansar 1-2 minutos.
    - 2 minutos – movimientos básico.
    - 2 minutos – salto con un solo pie alternando.
    - 2 minutos – rodillas lo más alto posible.
    - 2 minutos – movimiento de rodillas esquiador.
    - 2 minutos – comba con antebrazos invertidos.
- Nota: no se debe descansar hasta terminar los 2 minutos de movimiento básico finales.



# Beneficios de saltar a la cuerda

## Se queman calorías:

Ejercitar día a día la cuerda puede ser muy beneficioso para quemar calorías, 10 calorías por minuto significa 100 por cada 10 minutos. Una sesión de 1 hora diaria serían 600 calorías quemadas para perder peso solo saltando a la cuerda.

## Mejora el equilibrio:

Tanto el equilibrio como los reflejos ojo-mano son mejorados cada vez que hacemos un salto cuerda. También podemos ganar velocidad agilidad, mayor estabilidad y control en nuestro cuerpo.

## Tonifica tu cuerpo:

Con el simple hecho de quemar calorías es suficiente, pero añadiendo que trabaja muchos grupos musculares en todo el cuerpo, hasta los glúteos puede tonificar de forma que solo tienes que preocuparte por tu sesión diaria.





## **EDUFUTURO**

638 palabras

### **Referencias:**

[https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/04/160405\\_depor](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/04/160405_deportes_en_forma_salvar_cuerda_ejercicios_cuerpo_activo_jmp)

[tes\\_en\\_forma\\_salvar\\_cuerda\\_ejercicios\\_cuerpo\\_activo\\_jmp](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/04/160405_deportes_en_forma_salvar_cuerda_ejercicios_cuerpo_activo_jmp)

<https://todocalistenia.com/cuerdas-para-saltar/>

<https://es.boldtribe.com/blogs/blog-bold-tribe/8-ejercicio-indispensables-con-tu-cuerda-para-saltar>