

Saltar a la comba es un ejercicio realmente completo. Se puede hacer en cualquier lugar y puede ser fácilmente incorporado a tu estilo de vida. Lo mejor de todo, es un ejercicio entretenido con el que puedes mejorar tu forma física. A menudo se utiliza en entrenamientos para la mejora de la resistencia, ya que tiene la propiedad de incrementar la capacidad aeróbica, incluso existe un tipo de entrenamiento llamado **Aerojump** que consiste en saltar a la comba haciendo distintos movimientos y variando los tiempos de recuperación entre las series de salto. Actualmente, saltar a la comba está ganando posiciones como actividad aeróbica debido al auge de los entrenamientos metabólicos y su uso en Crossfit, como método de recuperación activa y como método de trabajo.

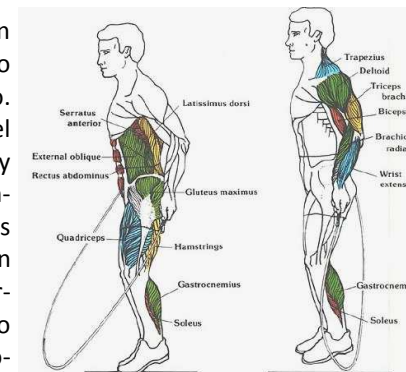


Características principales del entrenamiento con comba.

- **EFICACIA:** Saltar a la comba puede quemar hasta 1.000 calorías por hora, convirtiéndolo en uno de los más eficientes los entrenamientos posible. Sólo 10 minutos seguidos saltando a la comba puede equivaler a 30 minutos de carrera a un ritmo cómodo. Es un entrenamiento que apoya la salud cardiovascular, ya que se trata de un ejercicio aeróbico que favorece el buen funcionamiento de los pulmones y de las vías respiratorias. Es un ejercicio muy práctico para fortalecer y tonificar los músculos del tren inferior, los brazos y los hombros incluso los abdominales y la espalda.
- **FÁCIL Y ECONÓMICO:** Para hacer tu entrenamiento sólo necesitas una comba, ropa ligera y zapatillas de deporte. La comba puede guardarse en cualquier lugar y no ocupa mucho espacio.
- **PRÁCTICO Y DIVERTIDO:** Es un entrenamiento que se puede realizar en cualquier lugar, incluso en tu casa. Es divertido y hay que concentrarse para no perder el ritmo. Se puede practicar solo o acompañado, con o sin música y además estimula la creatividad.
- **MEJORA LAS CUALIDADES FÍSICAS:** Mediante las sesiones de entrenamiento se desarrolla la condición física y la destreza en el salto. Saltar a la comba mejora la coordinación, el equilibrio, la velocidad y la agilidad, ayudando a sacar el mayor partido a tus entrenamientos aeróbicos.

Riesgos:

Aunque hay numerosos beneficios también puede tener riesgos y hay que ser cauteloso antes de comenzar cualquier entrenamiento. Saltar a la comba va a tener un impacto en el cuerpo (especialmente las caderas, rodillas y tobillos) y, aunque el impacto es generalmente menor que el experimentado al correr, es algo que hay que tener en cuenta. No es un entrenamiento muy aconsejable para las personas que sufren problemas articulares o afectadas por dificultades respiratorias o problemas de columna.



Principales errores:

1. **CUERDA DEMASIADO CORTA.** Aunque no lo parezca, es un error común, sobre todo en principiantes, y puede suponer una frustración al comienzo del trabajo. Para conocer la altura óptima, pisa la comba por su medio con los dos pies y coge los extremos con las manos. La cuerda debería llegar a las axilas.
2. **MOVIMIENTO EXCESIVO DEL BRAZO.** Para solucionar este problema hay que entender que la gran cantidad de trabajo **debe ser realizado con las muñecas.**
3. **EL BRAZO SE MANTIENE DEMASIADO LEJOS DEL CUERPO, LO QUE DA UN RADIO DE GIRO EXCESIVO.** Posicionando las manos en el plano horizontal de las espinas ilíacas (acercar los brazos al tronco), este problema debería solucionarse .
4. **MIRAR HACIA ABAJO MIENTRAS SE SALTA.** La mirada debería estar orientada hacia el frente.
5. **SALTO DEMASIADO ALTO O BAJO.** Para practicar la altura óptima, realizar multi-saltos sin la comba, apoyando sólo el **antepié** (cabeza de los metatarsianos).