

BRINCAR LA CUERDA, TIENE GRANDES BENEFICIOS

Written by Arlene Marrero

Tuesday, 09 October 2012 00:27 - Last Updated Tuesday, 09 October 2012 00:31



¡Señora, toque el piso!

¡Señora, salgase de aquí!

1, 2, 3



Al ritmo de esas canciones recuerdo como me encantaba brincar la cuerda o mejor conocida por los puertorriqueños la “cuica” y en otros lugares como la “comba”. Saltar la cuerda es uno de los juegos infantiles más populares alrededor del mundo. Su practica inicio allá para el año 1600 A.C. cuando los egipcios utilizaban lianas para saltar. Esta tradición vuelve para los años 40’ del siglo 20, en este caso se utilizaban cuerdas de tendedores mojadas, para que la misma tuviera la fuerza necesaria para golpear el piso. Unos brincabamos la cuerda de manera individual, y otros en grupos de tres o más.

BRINCAR LA CUERDA, TIENE GRANDES BENEFICIOS

Written by Arlene Marrero

Tuesday, 09 October 2012 00:27 - Last Updated Tuesday, 09 October 2012 00:31

Pero hoy día el saltar la cuerda es visto como un deporte el cual a llevado a unos a la creación de equipos y sucesivamente a la creación de torneos en esta practica. Se ha implementado también como parte de los ejercicios de calentamiento para deportes como el boxeo, tenis y todos aquellos que requieran de vigor, coordinación y ritmo.

El brincar la cuerda tiene grandes beneficios fisicos, como por ejemplo: fortalecimiento y desarrollo en los músculos de los brazos, piernas, pantorrillas, muslos y glúteos; por otro lado ayuda a ensanchar y mayor firmeza para las áreas del cuello, hombros y pecho. No obstante cuando se practica el brinco hacia atrás fortalece la postura y el busto.

Con esta practica puedes perder alrededor de 1,000 a 1,200 calorías por hora, más que en otros ejercicios. Esta práctica impacta benéficamente el sistema cardiovascular, equilibrio y coordinación de nuestro cuerpo, proporciona mejor oxigenación al cerebro y en el periodo de descanso, provoca una relajación natural del cuerpo.

¡Lo sé! haz decidido darte la oportunidad de practicarlo, pues te recomiendo que sigas las siguientes recomendaciones:

1. Cuerda: En el mercado encontrarás infinidad de cuerdas, sencillas, ajustables y hasta con cajas de bolas; sea cual sea el modelo, la misma no debe sobrepasar el pecho del practicante, si estas parado(a) sobre ella.
2. Ropa: Procura utilizar ropa ligera y calzado deportivo cómodo. (véase la sección de Moda Deportiva, para más consejitos sobre calzado y ropa).

BRINCAR LA CUERDA, TIENE GRANDES BENEFICIOS

Written by Arlene Marrero

Tuesday, 09 October 2012 00:27 - Last Updated Tuesday, 09 October 2012 00:31

3. Brincar: Al momento de comenzar la práctica procura tener los brazos ligeramente pegados a los costados y sostén los mangos de la cuerda firme. Procura que la elevación al brincar sea de 3 a 4 centímetros, para reducir el impacto en las articulaciones.

4. Restricciones: Lamentablemente personas que padezcan de la columna, alta presión y problemas cardiacos, se les recomienda no practicar esta actividad, así que consulte con su médico antes.

Este deporte además de tener magníficos beneficios, es un deporte muy económico comparado con otros, por lo que los exhorto a gritar “time-out”, y ver aquel juego de niñez como una actividad deportiva real en su vida.

Fuente Internet