

# HIIT en casa: los beneficios de la comba

Adelgaza, tonifica piernas y brazos, hace trabajar el corazón y no necesitas más de 10 minutos para conseguir beneficios. Si Instagram se está llenando de combas, por algo será...

ELLE POR AMALIA PANEA 09/03/2019



¿Tus hijos tienen una comba? Entonces ya tienes el mejor accesorio de cardio y el mejor plan adelgazante en tu casa. No necesitas mucho más para quemar calorías, tonificar tu cuerpo y mejorar tu forma física. No puede ser más barato, rápido y efectivo. Sólo necesitas la comba, un poco de espacio y un poco de coordinación.

¿Necesitas inspiración? Sólo tienes que poner #comba en IG y encontrarás más de 13.000 publicaciones! En [Pinterest](#) la comba también está entre los 8 tableros de rutinas de ejercicio que marcan tendencia y entre los mayores ejercicios quemacalorías.

## Cóctel de beneficios

"Saltar a la comba tiene beneficios cardiovasculares, musculares y también en otros aspectos como la coordinación o la agilidad", dice **Vanesa Pérez, doctora en Psicología de la Salud y del Deporte y responsable de fitness de los gimnasios Forus.**

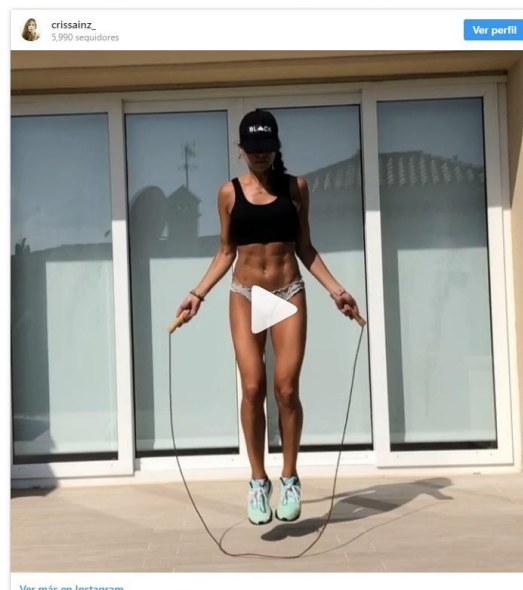
"Los beneficios a nivel muscular se obtienen tanto en el tren superior como en el tren inferior, ya que las piernas deben estar enfrentándose al salto de la cuerda cada vez que pasa y los brazos deben estar moviendo la cuerda de forma cíclica", explica la experta de Forus.

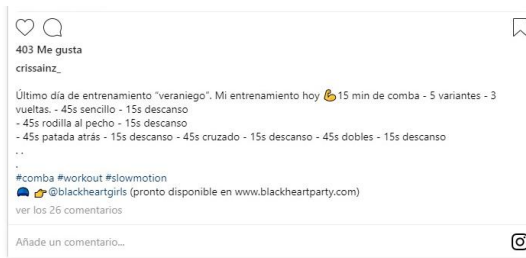
"Los beneficios a nivel cardiovascular se obtienen porque es una actividad casi exclusivamente aeróbica, por estar dando saltos de una forma tan frecuentes y sin recuperación. Dependiendo de la intensidad a la que se trabaje, **se podría considerar como ejercicio HIIT**", apunta.

Según Pérez, "saltando a la comba también mejoramos la coordinación por ser un ejercicio en el que se trabaja con un implemento, y la agilidad, que es el componente estrella, porque se requieren movimientos muy rápidos tanto por parte del tren superior como del tren inferior".

Además, saltar ayuda a proteger y a desarrollar tu masa ósea, ya que los saltos generan estrés en los huesos y a obligan a tu cuerpo a fortalecer su estructura ósea.

¿Cuántas calorías pueden quemarse saltando a la comba? "Practicando a una intensidad de unos 100 saltos por minuto se pueden llegar a consumir unas 14 calorías por minuto dependiendo del peso, altura, condición física, etc.", apunta la experta.





## La técnica correcta

Antes de lanzarte a por la comba de tu hija, espera, te contamos cómo debes saltar para no hacerte daño. Según Vanesa Pérez es muy importante elegir la longitud adecuada de la cuerda. Y para ejecutar una técnica correcta, esta experta nos señala importante tener presentes tres aspectos fundamentales:

- Mover sólo las muñecas y no otras partes del cuerpo. Es importante mantener una buena estabilidad en la cintura escapular.
- Mantener el core activado para tener una postura correcta y proteger la espalda.
- Caer siempre sobre la punta de los pies, y no sobre el pie entero para cuidar las articulaciones.

"Saltar a la comba en un ejercicio cardiovascular muy potente porque se combina el ejercicio de brazos y piernas junto el funcionamiento del apartado cardiovascular. Por tanto, cuando lo tenemos muy perfeccionado, conseguimos un sistema cardiovascular y organismo en general muy eficiente y funcional", añade Pérez.



Comba de Skipping Adidas by Deporvillage

## Cuánto tiempo

No te vamos a mentir, al principio ni podrás saltar mucho más que unos minutos y se te acelerará enseguida el corazón pero, como dice Pérez, "la comba es un ejercicio muy agradecido porque te reporta beneficios con poco tiempo de práctica, y será a medida que se practique con más duración y frecuencia, cuando podamos tener más resistencia y esto haga que podamos aguantar más tiempo". "Pero no es necesario practicar más tiempo para tener más beneficios". ¿Nuestro objetivo? Saltar al menos 10 minutos seguidos.

## Un calentamiento ideal

Como explica la experta de Forus, el salto a la comba se utiliza especialmente en deportes como boxeo, tenis o culturismo. "El motivo principal es que se suelen utilizar como calentamiento deportivo previo a otros ejercicios, y resulta un entrenamiento ideal para los deportes que requieren vigor, coordinación y ritmo". Así que también puede servirte como entrada en calor para tus sesiones de entrenamiento intenso o running.

## No saltes si...

La experta de Forus nos cuenta para quién estaría contraindicado el salto a la comba:

- Para personas que no tienen hábito de practicar ejercicio físico de forma regular, que deberían comenzar de una forma muy progresiva.
- Para personas que no pueden tener impacto, por problemas de articulaciones o cualquier otro tipo de lesión.