**Entrenamiento Aeróbico**

**7° y 8° Básico**

Se basa en el desarrollo de actividades de baja intensidad, pero durante periodos de tiempo largos (correr, nadar, saltar la cuerda y  andar en bicicleta) con el objetivo de lograr una mayor resistencia.

Para obtener la energía necesaria para realizar estas actividades, es preciso quemar carbohidratos y grasas y para ello se necesita oxígeno. Las personas que quieren adelgazar suelen realizar este tipo de ejercicio porque quema grasa y, además, al utilizar mucho oxígeno, incrementa la capacidad pulmonar y es beneficioso para el  sistema cardiovascular.

**Beneficios:**

* Reduce la grasa subcutánea localizada entre los músculos, dado que la utiliza como combustible o fuente principal de energía.
* Mejora la capacidad pulmonar, la circulación en general y el aprovechamiento del oxígeno.
* Aumenta los niveles de endorfinas y mejorar el estado anímico, lo cual se refleja en una gran sensación de bienestar físico, emocional y social.
* Aumenta la reabsorción de calcio por los huesos, fortaleciéndolos y disminuyendo el riesgo de fracturas.
* Baja los niveles de colesterol total en la sangre.
* Reduce la mortalidad cardiovascular.
* Mejora la capacidad intelectual.

La actividad física es imprescindible para la salud, ya que ayuda a sentirse bien psicológicamente y a estar en forma física, pero es muy importante hidratarte durante el momento que estás haciendo ejercicio para que no te descompenses. Por otro lado para alcanzar buenos resultados, la duración de la rutina debe ser de más de media hora y después del ejercicio debes estirar los músculos, esto evitará lesiones y dolores post-ejercicio.

**Saltar la cuerda, el ejercicio aeróbico más efectivo y saludable**

Saltar a la cuerda puede parecer un ejercicio sencillo, pero realmente se trata de un entrenamiento potente que nos ayuda a trabajar piernas, abdomen, hombros, muñecas y coordinación con un solo movimiento. Es perfecto tanto para realizar un entrenamiento rápido como para incluirlo dentro de un circuito como medio de trabajo o como descanso activo si no queremos permanecer parados.

Es importante que a la hora de saltar a la cuerda prestemos atención a nuestra **postura corporal**:

Los hombros deben colocarse atrás y abajo, lejos de nuestras orejas y relajados, no en tensión.

El movimiento que damos a la cuerda nace desde las muñecas, que son las que se mueven dibujando pequeños círculos.

Los codos deben mantenerse pegados a los costados y sin moverse del sitio.

Nuestra espalda debe mantenerse recta, no inclinada hacia delante, y respetando las curvas de nuestra columna.

Las rodillas se mantienen semi flexionadas durante todo el movimiento para minimizar el impacto contra el suelo.

A tener en cuenta: antes de comenzar a saltar a la cuerda es buena idea que **realicemos un pequeño calentamiento** con movilización de las articulaciones que se van a ver más implicadas en el ejercicio, como las muñecas, los tobillos y las rodillas. De esta manera nos preparamos para el entrenamiento y podemos evitar posibles lesiones.

Saltar a la cuerda es un ejercicio muy exigente, por eso **es recomendable entrenar con intervalos** o series en los que podemos combinar distintos tipos de saltos: pies juntos, con una pierna, dobles, cruzados, entre otros, con períodos cortos de descanso en los que descansamos los brazos y bajamos levemente las pulsaciones.

**Beneficios de saltar la cuerda**

1. **Te ayudara a ser más veloz**: Trabajar tus piernas con una sesión de salto de cuerda, mejorará tu cadencia y zancada.
2. **Quemaras calorías:** Aproximadamente por sesión de 30 minutos, puedes quemar hasta 300 calorías. Obviamente esperando que realices un ejercicio continuo.
3. **Tonifica tu cuerpo:** Es un ejercicio bastante efectivo, ya que además de trabajar todo tu cuerpo, puedes fortalecerlo. No por nada los boxeadores lo hacen todo el tiempo.
4. **Ayuda con tu concentración:** Saltar la cuerda, incluso para los corredores experimentados, no es fácil, por lo que te permitirá tener un nivel de concentración demandante, mientras comienzas a dominarlo.
5. **Te brinda resistencia muscular:** Al ser un ejercicio continuo, tu resistencia mejorará considerablemente, mientras ganas fuerza.
6. **Mejorar tu resistencia:** Al principio será complicado aguantar el salto, pero verás cómo poco a poco mejoras tu respiración y soportarás más tiempo, e incluso llegarás a hacerlo más rápido.
7. **Aumenta tu potencia:** Al trabajar tus piernas, mejorarás tu zancada, y con ello, tu potencia y velocidad.
8. **Te permite trabajar todo tu cuerpo:** Piernas, torso, hombros, brazos, abdomen, son las partes del cuerpo que puedes ejercitar.

**Trabajo Práctico**

Ahora que ya sabemos todos los beneficios que trae para nuestro cuerpo realizar un ejercicio tan completo como lo es el saltar la cuerda, te tenemos el siguiente **desafío.**

<https://www.youtube.com/watch?v=fEfMTrp4LRc&t=3s>