

Un exercici de cardio, simple i que té multitud de beneficis

Per cremar greix podem fer diferents exercicis de cardio, entre els que també està saltar a corda

Sortir a córrer o anar amb bicicleta per practicar esport està de moda, però en aquest article volem parlar d'un exercici **igual de senzill i que fins i tot pot ser més complet**. Segur que has vist grans esportistes com Mohamed Alí o Bruce Lee, fins i tot famoses com Katy Perry o Madonna **saltar a corda**. I és que, no és casualitat, saltar a corda és un **exercici formidable per mantenir-se en [forma](#)**. A continuació, tots els motius:

Un exercici senzill i molt complet

1. Crema de greix: Encara que sembli mentida, saltar a corda implica una **crema de calories major al running**. Aquest és un dels motius més buscats per les persones que comencen a practicar aquest exercici. **Cada minut que saltem a corda cremem unes 13 calories**, així que si dediques 10 minuts del teu dia a saltar estaràs cremant 130 Calories. I amb el temps pots anar augmentant la durada de les teves sessions arribant fins als 45 minuts.
2. Millora l'agilitat del teu cos: Saltar a corda millora el **temps de reacció i l'equilibri del teu cos**. Aquest exercici et donarà un extra de **coordinació** que aniràs guanyant a mesura que vagis augmentant les teves sessions. Per millorar aquest aspecte, pots anar provant molts tipus de salts diferents. Tingues en compte que pocs exercicis et permetran millorar la coordinació i l'agilitat d'una manera tan eficient.
3. Activa el teu cervell: Qualsevol exercici o esport que practiquis, **és positiu per al teu cervell**. Un dels motius és que allunya l'estrès, ja que mentre practiques esport alliberes adrenalina, endorfines i

energia. Està demostrat que el nostre cervell és plàstic, això vol dir que s'adapta i crea noves connexions neuronals.

4. Augmenta la capacitat pulmonar: En practicar aquest exercici **els nostres pulmons estan rebent una quantitat d'aire més gran**, la qual cosa ajuda a prevenir problemes respiratoris. També repercuteix en la nostra resistència física, la qual cosa ens permetrà exercitar-nos més temps sense fatigar-nos, millorar la teva capacitat aeròbica i permetre'ns resistir millor els esforços continuats.
5. Augmenta la teva densitat òssia: Finalment, està demostrat que el saltar a corda augmenta la teva densitat òssia. Com hem comentat anteriorment, **saltar a la corda és menys nociu que córrer ja que l'impacte és absorbit per ambdues cames**.

I una vegada parlat sobre alguns dels molts beneficis que aporta aquest exercici, no podíem acabar l'article sense advertir-te dels conflictes que suposa saltar a corda per als teus genolls. Malgrat que l'impacte o el risc no és tan elevat com el que es pateix en practicar running, és també important anar amb compte amb els teus genolls i en el cas de tenir alguna molèstia, donar-li prou temps perquè descansin evitant així alguna lesió.

