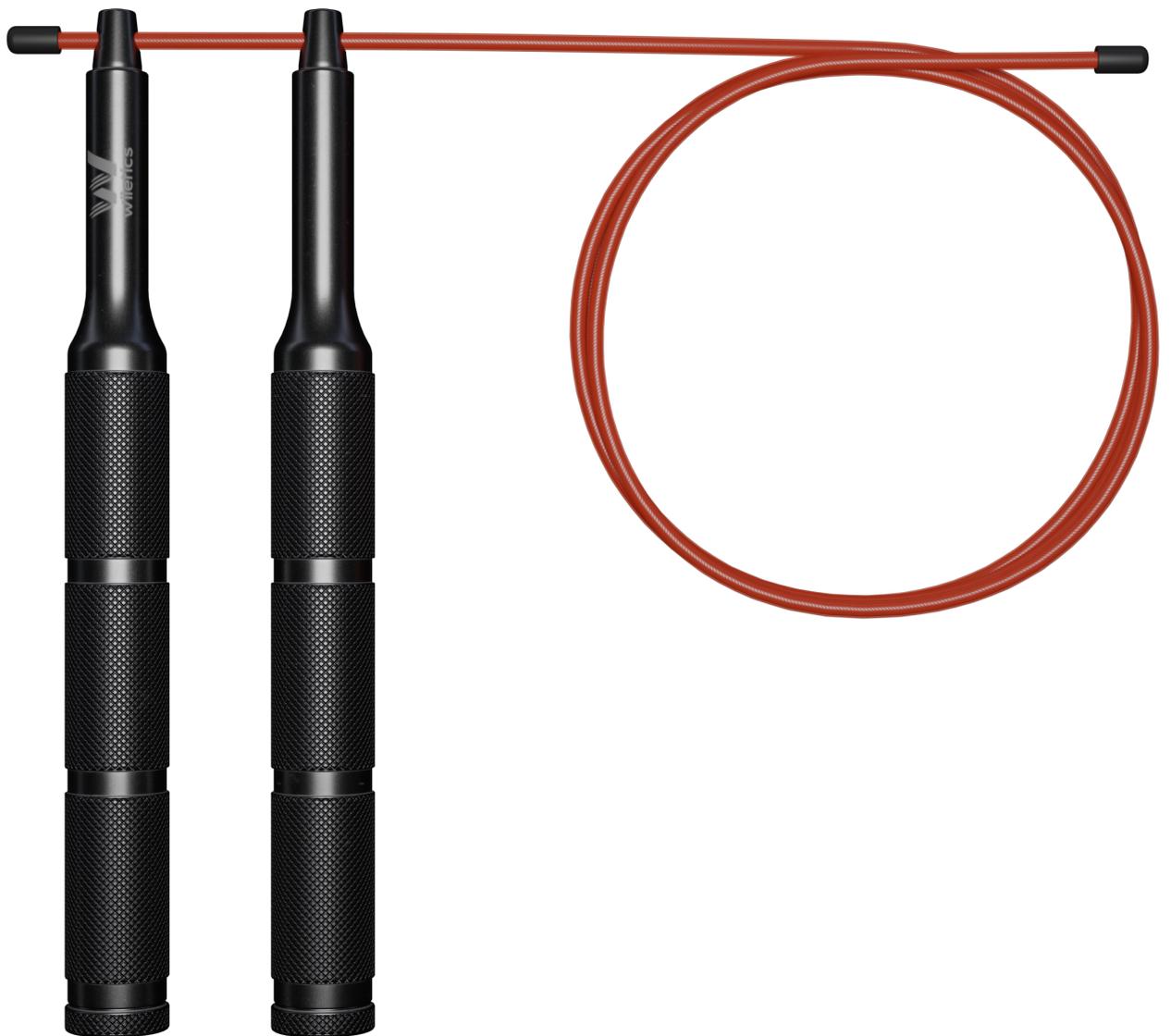

GUÍA DE ENTRENAMIENTO CON COMBA



MEJORA TU CUERPO CON EL PODER DE LA COMBA



CONTENIDO

01 – *pág 03*

LA COMBA Y SUS BENEFICIOS

02 – *pág 07*

ANTES DE EMPEZAR

03 – *pág 10*

LOS MOVIMIENTOS

04 – *pág 27*

EL PROGRAMA

05 – *pág 55*

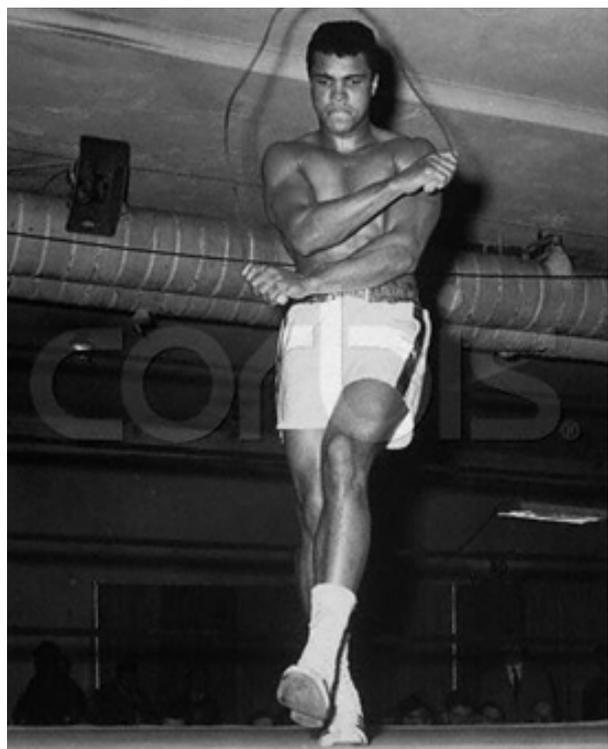
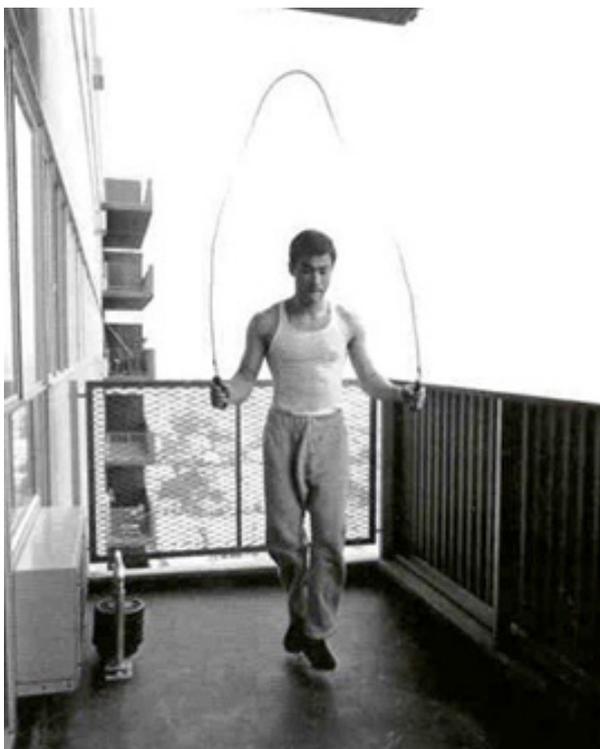
FINAL Y SIGUIENTES PASOS

LA COMBA

UN EQUIPAMIENTO SENCILLO PERO MUY EFECTIVO

Nos dejamos impresionar por las sofisticadas máquinas de gimnasio y otros equipamientos avanzados, pero con frecuencia, las herramientas más sencillas son las más efectivas.

Y pocas herramientas son más sencillas y efectivas que la comba. Desde siempre ha formado parte del entrenamiento de los mejores luchadores, desde Bruce Lee hasta Mohammed Ali.



Y continúa siendo un equipamiento indispensable para los luchadores actuales, tanto si hablamos de boxeo como de artes marciales. En las últimas décadas, este método de entrenamiento ha salido de los oscuros gimnasios de estos luchadores para ser utilizado por deportistas de toda índole, gracias a su demostrada capacidad para mejorar no solo la resistencia, potencia y velocidad, sino también la agilidad e integración de distintos grupos musculares en movimientos rápidos y complejos.

Floyd Mayweather y Manny Pacquiao saltando comba.



Pero no es un equipamiento reservado para la élite, sino que es también una excelente manera de perder grasa y empezar a ponerse en forma. Su gran poder reside precisamente en su gran versatilidad. Entrenar con comba mejorará tu físico y tu rendimiento, tanto si estás empezando como si eres ya un atleta avanzado, tanto si la usas como tu forma de entrenamiento principal o como un simple complemento.

Pero como ocurre con cualquier herramienta, debes aprender a usarla para obtener todos sus beneficios, y ese es precisamente el objetivo de esta guía.

Aprenderás más de 20 movimientos distintos, desde los más básicos a los más avanzados, y tendrás acceso a 9 semanas de entrenamiento, organizados en fases y niveles.

Beneficios de saltar comba

01 EXCELENTE EJERCICIO AERÓBICO

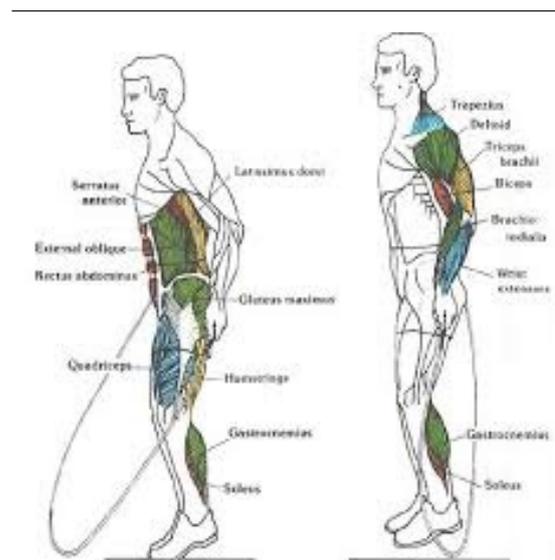
Trabaja de manera efectiva el sistema cardiovascular, con menos impacto y desgaste articular que actividades tradicionales como correr (estudio). Según un estudio, saltar cuerda 10 minutos al día durante seis semanas mejoró la capacidad aeróbica de manera equivalente a trotar 30 minutos al día durante esas mismas semanas.

02 EFECTIVO PARA PERDER PESO

Quema más calorías que la mayoría de entrenamientos aeróbicos, en menos tiempo. Evidentemente el gasto calórico dependerá de la intensidad y el peso de cada uno, pero según varios estudios una persona de 70 kg saltando a un ritmo de un salto por segundo, quemaría más de 100 calorías en tan solo 10 minutos.

03 TRABAJA TODO EL CUERPO

Saltar cuerda fortalece las piernas, pero también los brazos, los hombros y otros músculos del cuerpo superior. Al combinar distintos tipos de saltos e intensidades harás más o menos énfasis en distintas zonas, logrando un entrenamiento completo.



04 MEJORA TU COORDINACIÓN Y ESTABILIDAD

Saltar comba te obliga a sincronizar multitud de músculos distintos, mejorando la precisión de tus movimientos, la propiocepción y la coordinación general. Esta conexión neuromuscular y capacidad de coordinar el cuerpo superior y el inferior es uno de los motivos por el que es tan interesante para luchadores.

Un estudio en futbolistas preadolescentes observó que combinar entrenamientos habituales con saltos de cuerda mejoró su control motor y estabilidad en mayor medida que realizar únicamente prácticas específicas de su deporte. Las mejoras de propiocepción reducen además el riesgo de lesión.

05 FORTALECE TUS HUESOS

Los huesos necesitan impacto para fortalecerse, y saltar comba es una excelente manera de lograr este impacto con mínimo riesgo (estudio). Al aterrizar sobre la parte delantera de los pies aprovechas tu amortiguación natural, evitando el desgaste ocasionado por caer constantemente sobre el talón, como hacen muchos corredores.

06 MEJORA EL SISTEMA LINFÁTICO

El sistema linfático es nuestro segundo sistema circulatorio, encargado de drenar el cuerpo de toxinas y desechos. Dado que este sistema no cuenta con su propio corazón, requiere activación muscular para funcionar, y distintos estudios indican que los rebotes continuos mejoran el flujo linfático.

07 SE ADAPTA A TU NIVEL

Puedes usar saltos lentos para aprender la técnica o como parte del calentamiento. Los movimientos básicos (que más adelante mostraremos) son ideales para novatos, logrando mejorar su forma física en poco tiempo.

Poco a poco irás añadiendo movimientos más avanzados, como saltos dobles o cruzados, aumentando la intensidad y potenciando tus capacidades.

08 ES MUY VERSÁTIL

Permite combinar decenas de ejercicios, desde los más básicos a los más avanzados. Puedes utilizar la comba como tu entrenamiento principal (y en esta guía incluimos ejemplos concretos) o como parte de tu entrenamiento actual.

Tanto si quieres hacer énfasis en perder peso como en mejorar tu rendimiento atlético, la comba te ayudará.

09 REQUIERE POCO TIEMPO

No necesitas preparar ningún tipo de equipamiento, la comba siempre está lista para ser usada. Según multitud de estudios, 10-15 minutos diarios son suficientes para lograr buenos resultados, tanto en mejora física como estética.

10 PUEDES ENTRENAR EN CUALQUIER LUGAR

Puedes saltar comba en tu casa, en el parque o en el gimnasio. Solo necesitas el suelo y un poco de espacio. Es además ligera y ocupa poco sitio, pudiendo llevarla de viaje a todas partes. Tu comba será tu gimnasio portátil.

Antes de empezar

→ Ajusta tu comba

Antes de empezar a practicar debes ajustar tu nueva comba, siguiendo estos pasos:

- 01** Sujeta la comba por las empuñaduras con una mano.
- 02** Pisa el centro de la cuerda con un pie.
- 03** Tira de las empuñadoras hacia arriba hasta tensar las cuerdas, quedando ambas empuñaduras a la misma altura.

La longitud ideal depende de tu nivel y el tipo de entrenamiento que vayas a hacer, pero en términos generales proponemos tres longitudes distintas.

- 01** Si eres principiante, la parte inferior de los agarres debería quedar a la altura de tus hombros. De esta manera dejas suficiente holgura para que la comba pase por encima de tu cabeza, facilitando el aprendizaje.
- 02** Si tienes experiencia saltando comba es recomendable acortarla un poco, por ejemplo a la altura de tu axila. Esto acelera el giro de la cuerda y hace el entrenamiento más exigente.
- 03** Con el tiempo puedes pasar al siguiente nivel, acortándola un poco más, quedando la parte superior de los agarres hacia la mitad de tu pecho.



Para ajustar la comba realiza los pasos siguientes:

- 01** Desenrosca la tapa inferior de cualquiera de las empuñaduras.
- 02** Usa la llave Allen para aflojar el tornillo externo y la rosca superior, en ambos lados.
- 03** Ajusta el cable según las medidas que tomaste previamente.
- 04** Aprieta la rosca superior y valida la longitud, según lo descrito en el punto anterior.
- 05** Una vez ajustada la longitud, aprieta los tornillos externos.
- 06** Enrosca de nuevo la tapa.
- 07** Los tornillos externos evitan que te moleste el extremo del cable, pero si prefieres puedes cortarlo. En cualquier caso, antes de cortarlo prueba tu comba durante unos días para asegurar que la longitud es la adecuada.



→ El agarre

El agarre debería ser firme para evitar que se te escape, pero sin apretar más de lo necesario. La comba debería encajar en tu mano tal como indica esta fotografía.



→ Seguridad básica

El entrenamiento con comba es seguro, pero debes prestar atención a ciertos elementos básicos:

- 01** Revisa que no haya nada en el suelo ni a tu alrededor, y que la cuerda tenga suficiente espacio para girar.
- 02** Aprieta bien los tornillos para evitar posibles desprendimientos.
- 03** Progresa gradualmente, evitando lesiones iniciales por sobreentrenamiento.
- 04** Usa ropa más bien ceñida, para evitar que la cuerda se enrede en ella.
- 05** Al principio recomendamos usar pantalones y mangas largas. A medida que añadas intensidad (y sobre todo cuando practiques saltos dobles) te vas a “latigar”. No es grave pero duele.

Los movimientos

Detallamos a continuación más de 20 movimientos, desde los más sencillos a los más complejos. Puedes progresar a tu ritmo o seguir el programa de entrenamiento de esta guía, que los va incluyendo de manera gradual a lo largo de las semanas. Al combinarlos de manera adecuada trabajarás distintos músculos y capacidades, además de mejorar tu control motor y agilidad.