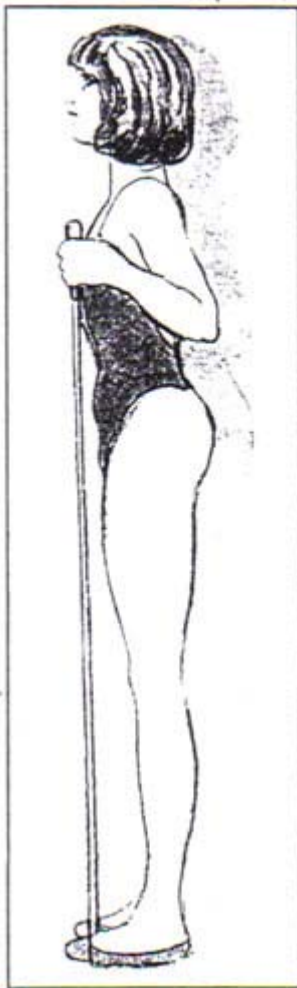


Sport
Sport
Sport

IL SALTO CON LA CORDA PER ESSERE IN FORMA



□ Introduzione

Il salto con la corda è un allenamento semplice. Negli Stati Uniti il "jumping", cioè il salto con la corda, è tornato di moda. E a ragione. Si tratta infatti di un allenamento semplice, efficace e anche molto economico, che in un mese permette di conquistare una buona forma fisica. Bastano un quarto d'ora al giorno, un po' di tecnica e una corda per tonificare i principali gruppi muscolari, migliorare l'attività del cuore e della circolazione e bruciare grassi e calorie (350 calorie all'ora è il consumo di una donna di 55-60 chili di peso). I benefici sono gli stessi della corsa, ma con in più il vantaggio di poter variare gli esercizi senza annoiarsi.

□ Le regole di base

Prima di utilizzare la corda è necessario regolarne la lunghezza a seconda della propria altezza. Per farlo si impugnano le manopole e si appoggia un piede sul punto centrale della corda. La lunghezza è giusta quando le manopole arrivano all'altezza delle ascelle.

Per procedere in modo corretto è necessario seguire le seguenti regole:

- mantenere un ritmo costante
- tenere il corpo in un posizione corretta: schiena dritta e addominali contratti
- non sollevare troppo i piedi da terra mentre si salta
- atterrare sempre con l'avampiede (tranne nel caso del salto con il tallone)
- tenere le ginocchia sempre leggermente piegate
- guardare dritto davanti a sé
- girare la corda con leggeri movimenti del polso e dell'avambraccio
- tenere i gomiti vicini al corpo e le spalle rilassate.

□ Prima di cominciare

1. Il salto con la corda può essere effettuato in palestra o a casa propria: in questo caso bisogna scegliere un punto ben aerato.
2. L'abbigliamento ideale per l'attività sportiva consiste nell'indossare una tuta da ginnastica, calze di spugna e scarpe adatte con suola alta e "cuscinetto ammortizzante" l'impatto del piede sul suolo.
3. E' importante inoltre mantenere l'organismo idratato, bevendo prima, durante e dopo l'allenamento.

□ Riferimenti

Maria De Lopez, *In forma con il jumping*, "Silhouette", anno 3 -n° 1- Gennaio 1996.

QUATTRO ESERCIZI

Esistono diverse tipologie di salto con la corda, da effettuare a seconda dell'esercizio e della preparazione fisica personale.

1 A piedi uniti. Si salta la corda con i piedi uniti, atterrando con le ginocchia leggermente piegate. E' indicato per i principianti e per chi è a un livello avanzato.

2 Di corsa. Si simula una corsa leggera, spostando il peso da un'avampiede all'altro. E' indicato per i principianti e per chi è a un livello avanzato.

3 Tallone avanti. Si salta la corda a piedi uniti, atterrando una volta con il tallone destro e una con il sinistro. E' indicato per chi è a un livello avanzato.

4 A braccia incrociate. Si salta tenendo le manopole con le mani incrociate all'altezza delle anche. E' indicato per chi è a un livello avanzato.

I programmi per un mese di allenamento

● ECCO DUE PROGRAMMI DI ALLENAMENTO: uno è per principianti, cioè per chi non ha mai saltato la corda o non svolge attività fisica da più di 6 mesi. Il livello avanzato è per chi già salta con la corda o pratica attività fisica.

● IL PROGRAMMA PROPONE ESERCIZI DA FARE PER 4 SETTIMANE DI SEGUITO, 3 o 4 volte alla settimana, a giorni alterni. Inoltre prevede una fase di riscaldamento e una di raffreddamento, uguali nei due livelli di preparazione.

PRINCIPANTI

1° SETTIMANA
1 minuto di salti a piedi uniti.
3 minuti di marcia sul posto.
Ripetere la sequenza per tre volte.

2° SETTIMANA
2 minuti di salti alternando quelli a piedi uniti e quelli di corsa.
3 minuti di marcia sul posto.
Ripetere la sequenza per tre volte.

3° SETTIMANA
2 minuti di salti alternando quelli a piedi uniti e quelli di corsa.
2 minuti di marcia sul posto.
Ripetere la sequenza per quattro volte.

4° SETTIMANA
2 minuti di salti alternando quelli a piedi uniti e quelli di corsa.
2 minuti di marcia.
Ripetere la sequenza per cinque volte.

AVANZATO

1° SETTIMANA
2 minuti di salti a piedi uniti.
2 minuti di marcia sul posto.
Ripetere la sequenza per tre volte.

2° SETTIMANA
2 minuti di salti alternando quelli a piedi uniti e quelli di corsa.
2 minuti di marcia sul posto.
Ripetere la sequenza per quattro volte.

3° SETTIMANA
3 minuti di salti alternando quelli a piedi uniti, di corsa e con il tallone avanti.
2 minuti di marcia.
Ripetere la sequenza per quattro volte.

4° SETTIMANA
3 minuti di salti alternando quelli a piedi uniti, di corsa, con il tallone avanti e a braccia incrociate. Ripetere la sequenza cinque volte.

RISCALDAMENTO
● MARCIA SUL POSTO O BICICLETTA: 5-10 minuti.
● ALLUNGAMENTO MUSCOLARE: 5 minuti.

RAFFREDDAMENTO
● MARCIA SUL POSTO O BICICLETTA: 5 minuti.
● ALLUNGAMENTO MUSCOLARE: 5 minuti.