

eBook

**ALLENATI
CON
LA TUA
CORDA**

**La Guida by
iSporty**

Ciao,
se stai leggendo queste righe è perché hai deciso di scegliere iSporty,
e di questo te ne siamo grati :-)

iSporty è una realtà Italiana, nata a metà 2019 da giovani ragazzi,
con una visione ben precisa nella loro mente.

Crediamo e lavoriamo ogni giorno per migliorare la vita e il benessere delle persone.
Creiamo contenuti, consigli e utilità stimolando ogni singola persona
verso una vita più attiva, benefica e felice.

E con questa breve lettera di presentazione,
ti lasciamo ora alla lettura di questa prima mini guida iSporty.

Leggila fino in fondo, fino all'ultima riga, perché ci sarà una sorpresa per te ;-)

Scopri come allenarti al meglio con la tua nuova corda per saltare by iSporty

indice:

1- Perché l'allenamento con la corda per saltare è il migliore?

2- I vantaggi delle corde per saltare di iSporty

3- Regolazione della lunghezza della corda

4- Prima di passare all'azione

5- I tuoi primi esercizi

6- Avvertenze

7- Riepilogo

1- Perché l'allenamento con la corda per saltare è il migliore?

Sto per mostrarti tutto ciò che devi sapere per iniziare ad allenarti con la tua nuova corda per saltare iSporty, indipendentemente dalla tua esperienza o dal tuo stato di allenamento.

Imparerai perché dovresti saltare la corda come allenamento, quali sono i vantaggi di usare la nostra corda iSporty, come decidere la lunghezza della corda, quali tecniche dovresti imparare come prime, con quali esercizi iniziare e persino come costruire il tuo primo allenamento con la corda per saltare.

L'allenamento più efficiente del mondo, ovunque.
Grandi risultati in poco tempo.

Un allenamento con la corda per saltare è uno degli allenamenti più efficaci per bruciare calorie che puoi fare. Brucia oltre 1.000 calorie in un'ora di salto rispetto ad altre attività comuni.

Perché saltare la corda? La corda per saltare vale il tuo tempo di allenamento?

Buone domande, ma prima di passare ai fondamenti, è importante parlare dei motivi per cui dovresti saltare la corda in primo luogo.

La corda per saltare è uno strumento di allenamento unico, per davvero. Ti darò tre semplici motivi per cui devi iniziare a saltare, già da oggi.

1- È versatile. Sì, puoi usarlo sempre e ovunque. Non posso dirlo di tanti strumenti di allenamento che esistono (prova a portare il tuo tapis roulant in viaggio con te). Puoi inserire la corda per saltare all'interno di varie routine di allenamento e usarla per raggiungere un'ampia varietà di obiettivi di fitness.

2- Ti coinvolge fisicamente e mentalmente. Pochi strumenti di allenamento richiedono una presenza sia fisica che mentale come la corda per saltare. Questa non è un'attività senza cervello (come andare in cyclette ad esempio). No, con la corda per saltare sei costantemente impegnato fino in fondo.

3- È uno strumento auto-limitante. Ciò significa che impone una buona forma. La maggior parte degli infortuni durante l'allenamento derivano da esercizi fatti quando non si è in forma ottime. Con la corda per saltare, la non perfetta forma viene punita con una (leggera) frusta sugli stinchi. La corda non ti permetterà di continuare ad allenarti se finisci le energie. Questo è ottimo per la prevenzione degli infortuni.

Oh, e c'è un quarto motivo: funziona in modo strano, sai perchè? Perché funziona davvero. Ti aiuta a bruciare i grassi. Ti aiuta a migliorare la resistenza e l'atletismo. Può ottenere risultati sorprendenti in pochissimo tempo.

Benefici

L'allenamento con la corda apporta notevoli benefici: è un ottimo modo per dimagrire, permette di tonificare gambe e glutei e di avere degli addominali perfetti.

Nell'allenamento con la corda i muscoli coinvolti sono quasi tutti quelli del corpo umano.

E, considerate le calorie che si bruciano anche solo con un quarto d'ora di salto con la corda, è innegabile che si tratti di un esercizio veramente alla portata di tutti.

Saltare la corda non è solo divertente: sappiamo bene, per esempio, che l'allenamento con la corda è fondamentale nella boxe.

Approfondiamo, quindi, i benefici del salto con la corda.

L'allenamento con la corda regala diversi vantaggi:

1- È ideale per l'aumento delle capacità cardio-respiratorie.

2- Tonifica e rinforza gambe e glutei, grazie ad alcuni movimenti specifici di questo esercizio completo, che è pure divertente. L'importante è fare un allenamento regolare, di almeno tre volte a settimana, per rassodare i muscoli, anche nella parte alta del corpo, nelle spalle e nelle braccia.

3- Il salto con la corda aiuta ad avere il ventre piatto.

4- Inoltre, fa fare una grossa sudata. Un ottimo modo quindi per eliminare le tossine, e gli esercizi con la corda danno anche una grossa mano nel dimagrimento.

Consigli

Il salto della corda è un'attività gradevole e divertente. È un movimento che impegna quasi tutti i muscoli del corpo. Viene allenata la coordinazione, la destrezza e la reattività. L'attenzione per l'esecuzione del gesto richiede massima concentrazione e questo ha un grosso vantaggio perché permette di distrarsi dai pensieri quotidiani liberando la mente. Imparare un movimento nuovo richiede tempo. Preparati, in principio potrebbe essere frustrante!

Però, anche se inciamperai spesso magari all'inizio, e dovrai fermarti per tornare alla posizione di partenza, se i manici ti cadranno dalle mani e dovrai raccogliarli, starai comunque bruciando calorie ed eseguendo una grande sessione di allenamento.

Con la costanza, giorno dopo giorno potrai misurare il tuo miglioramento muovendoti in maniera sempre più naturale e veloce.

Inizierai, quindi, a cimentarti in movimenti creativi e arriverai addirittura a saltare al ritmo della tua musica preferita. Una pratica costante di questa attività permette di ottenere ottimi miglioramenti del livello di fitness.

La ricetta per imparare a saltare la corda è semplice: occorre solo farlo in maniera costante. Con il tempo i miglioramenti saranno automatici e la tua autostima ne beneficerà.

2- I vantaggi delle corde per saltare di iSporty

Con le nostre corde iSporty in primis senti la rotazione della corda. In più il nostro cuscinetto ti consente di sentire sempre la sua posizione. Questo è un beneficio enorme e ti consente di saltare al meglio. Oltre a questo ti permette di rallentare il ritmo e mantenere il tuo andamento piacevole e costante.

Le nostre corde sono adatte a ogni tipo di terreno: giardino, casa, parquet... ma anche cemento, tartan, sintetico, pietra ecc...

Cuscinetto anti-polvere: con rotazione a 360° silenziosa, durevole, stabile e completamente regolare.

Regolatore della lunghezza della corda: la lunghezza della corda può essere regolata liberamente a seconda della propria altezza.

Corpo della corda: corda completamente d'acciaio rivestita in PVC spesso, resistente all'usura, non fluttuante che favorisce la velocità di salto. Liberamente regolabile, resistente all'acqua e confortevole.

Impugnatura efficace: trattamento termico del nuovo materiale PP completato attraverso molteplici processi.

Rivestimento dell'Impugnatura esterno in cotone: morbido, confortevole e pieno.

Rivestimento dell'Impugnatura interno in cotone: anti-sudore, senza odori e resistente all'umidità.

Lunghezza della corda 300cm (regolabile).

Lunghezza del manico 16cm.

Borsetta per portare la tua nuova corda per saltare sempre con te.

E questo eBook con la guida iSporty per allenarti al meglio.

3- Regolazione della lunghezza della corda

Non sei sicuro di quale sia la lunghezza per la corda adatta a te?

Nessun problema. Sono qui per darti alcune indicazioni su come dimensionare correttamente la corda per saltare in modo da ottenere la migliore esperienza di allenamento con la corda iSporty.

Tutte le nostre corde sono dimensionate per adattarsi alla tua altezza.

Utilizza la tabella di dimensionamento che trovi qui sotto per vedere quale lunghezza della corda per saltare è la migliore per te. Se hai una taglia intermedia, ti consigliamo di scegliere sempre una taglia più piccola.

LUNGHEZZA DELLA CORDA	ALTEZZA DELLA PERSONA
Corta (2.44m)	(1.45m - 1.63m)
Media (2,59 m)	(1.64m - 1.75m)
Grande (2.74m)	(1.76m - 1.87m)
Extra grande (2.90m)	(1.88m - 2.06m)

Cosa succede se sono tra due dimensioni?

Se ti capita di cadere vicino a due taglie (esempio: sei alto 1.75m e non sei sicuro se regolarla in setup media o grande), ti consigliamo di utilizzare le seguenti linee guida:

Se sei nuovo per saltare l'allenamento con la corda e non hai mai saltato prima, scegli l'opzione più lunga (Grande quindi in questo esempio) poiché ti darà più margine d'errore mentre stai imparando.

Se hai già esperienza con il salto o in genere sei ben coordinato e vuoi massimizzare la velocità del tuo salto, scegli l'opzione più corta (Media in questo esempio).

Se ti piace generalmente saltare con una corda più lunga per i trick e i salti freestyle, scegli l'opzione più lunga (Grande quindi).

Il dimensionamento cambia per qualcuno con le braccia più lunghe o corte?

No. La lunghezza del braccio non incide sulla dimensione consigliata prima da tabella. Che tu abbia le braccia più lunghe o più corte rispetto alla tua altezza, il dimensionamento della corda non cambia, e il corretto posizionamento delle mani è esattamente lo stesso.

Le mani dovrebbero essere all'altezza dell'anca, a circa 20/30cm dal corpo su ciascun lato. Se hai le braccia più lunghe, prova a piegare un po' di più i gomiti per mantenere le mani nella posizione corretta, ma non devi avere una corda più lunga.

La lunghezza include le maniglie?

No, non include le maniglie. Come con la maggior parte delle corde per saltare, la lunghezza misurata rappresenta solo la distanza tra le maniglie.

Per regolare la lunghezza puoi anche mettere la corda sotto un piede, i manici devono arrivare al petto.

**All'interno della mail che ti abbiamo inviato
e da dove hai scaricato questo eBook,
trovi anche un video che ti illustra passo passo
come regolare la lunghezza
della tua nuova corda iSporty.**

4- Prima di passare all'azione

Bene, adesso che hai la tua corda della lunghezza giusta è ora di imparare le basi prima di esercitarsi.

Ti mostrerò alcune tecniche di base per principianti che devi praticare e sviluppare per imparare a saltare la corda sempre meglio.

Ora, quando si tratta di saltare la corda, ci sono cose semplici ma importanti che devi conoscere. Analizziamole una per una.

Posizionamento Della Mano

Il punto in cui posizioni le mani mentre salti la corda è molto importante.

Devi concentrarti su due cose in particolare:

1- Simmetria: devi assicurarti che entrambe le mani siano approssimativamente alla stessa distanza dalla linea centrale del tuo corpo e che le tue mani siano nella stessa posizione.

2- Movimento: devi assicurarti che ci sia un movimento minimo di gomiti e spalle. La rotazione della corda per saltare dovrebbe essere generata dai polsi.

Quando ti senti pronto esegui l'esercizio: petto in fuori, addome attivo, gomiti vicino al corpo e avambracci quasi a 90° rispetto alle braccia.

Mani leggermente in avanti e salta sugli avampiedi (parte davanti del piede, opposta al tallone), mantenendo le gambe sciolte e facendo girare i polsi.

Se desideri aumentare l'intensità accelera alzando le ginocchia all'altezza del bacino, o salta facendo passare la corda due volte prima di atterrare.

5- I tuoi primi esercizi

Prima di iniziare l'allenamento con la corda esegui alcuni esercizi di riscaldamento partendo dalle gambe e dopo l'allenamento esegui una serie di esercizi di stretching.

Ora sei pronto per il prossimo passo: il tuo primo esercizio con la tua corda iSporty.

Se sei un principiante, per forza devi imparare l'esercizio di base per saltare la corda.

Ed ecco come fare l'esercizio base:

- 1- Tieni i piedi vicini quando salti
- 2- Salta sempre sugli avampiedi e atterra dolcemente
- 3- Mantieni la tua altezza di salto bassa (un 3 cm da terra)
- 4- Tieni le ginocchia leggermente piegate in ogni momento
- 5- Mantieni una colonna vertebrale alta e dritta
- 6- Tieni la testa alta che guarda in avanti e il petto in fuori
- 7- Tieni le spalle dritte e i gomiti vicino al corpo
- 8- Tieni le mani leggermente in avanti
- 9- Usa i polsi per girare la corda (non i gomiti o le spalle)

Il salto di base richiede un po' di pratica fino a quando non si ottiene il ritmo. Ma una volta fatto, avrai imparato la basa necessaria per fare altri esercizi.

L'uso di uno specchio ti aiuterà anche a individuare eventuali problemi di simmetria che potresti avere.

Jump Rope Pace

Una delle cose più belle del saltare la corda è che ci sono 4 modi per aumentare il livello di intensità dei tuoi allenamenti:

- 1- c'è resistenza (quanto pesa la corda ed è lunga la corda)
- 2- difficoltà di abilità (quanto è impegnativo l'esercizio della corda per saltare che stai facendo e il coordinamento che richiede)
- 3- durata (per quanto tempo salti e quanto spesso stai riposando)
- 4- ritmo (cambi la velocità per modificare l'intensità). Cambiare ritmo ti aiuterà ad adattare i tuoi allenamenti al tuo livello di abilità in modo da poter eseguire gli allenamenti in modo efficiente e con facilità.

Esercizi con la corda per principianti in 4 step:

Step 1: inizia a saltare senza corda, fai finta di averla fra le mani e simula il movimento.

Step 2: con i due manici in una mano salta facendo girare la corda solo da una parte.

Step 3: salta la corda, anche con doppio salto fra un passaggio e l'altro. Cerca solo di fare passare la corda sotto i piedi come ti viene. Riprendi fiato ogni 20/30 secondi.

Step 4: salta solo con il piede sinistro per due passaggi di corda e quindi fallo con il piede destro.

Esempio di allenamento: 2 minuti per step, riposo di 1 o 2 minuti fra uno step e l'altro.

Abbina esserci per l'addome, con gli elastici e qualche push up alla fine per le braccia e le spalle.

Esercizi e allenamenti con la corda se hai già esperienza:

1- Ripresa 2 o 3 minuti: salto libero. 30 secondi plank sui gomiti, 30 secondi crunch, 30 secondi di recupero.

2- Ripresa 2 o 3 minuti: salto libero, se vuoi aumenta il ritmo. 30 secondi plank sui gomiti, 30 secondi lateral crunch, 30 secondi di recupero.

3- Ripresa 2 o 3 minuti: ogni 20 secondi effettua un'accelerazione di 10 sec. L'opzione dell'accelerazione: corsa sul posto con ginocchia alte e con la corda in mano. 30 secondi push up, 30 secondi di squat, 30 secondi di recupero.

4- Ripresa 2 o 3 minuti: ogni 20 secondi effettua un'accelerazione di 10 sec. L'opzione dell'accelerazione, corsa sul posto con ginocchia alte e con la corda in mano. 30 secondi push up, 30 secondi di squat, 30 secondi di recupero.

Quante volte bisogna fare gli esercizi con la corda?

L'ideale sarebbe allenarsi tre volte alla settimana. Se già ti alleni in palestra, corri o pratichi qualche sport, prova a introdurre 10 minuti di corda a ogni tua seduta di allenamento. I risultati saranno sorprendenti.

In più puoi fare gli esercizi con la corda direttamente a casa tua, oppure portare la corda con te al parco e dopo una camminata di riscaldamento fare qualche minuto di salti.

Munisciti di un orologio e lavora sulle riprese, per esempio: ogni 2 minuti di attività, fai 1 o 2 minuti di recupero.

Inizia con 3 riprese e aumenta di una ripresa a settimana fino ad arrivare a 20/30 minuti.

Non fare durare la ripresa più di 3 minuti. Il recupero serve per limitare il rischio di infortunio e la sollecitazione sulle articolazioni.

Quante calorie si bruciano saltando la corda?

Alcuni studi riportano che 15 minuti di salto con la corda siano paragonabili a 30 minuti di jogging, e che un'ora di esercizio permetta di bruciare fino a 725 calorie.

La verità è che dipende molto dal tuo metabolismo e dall'intensità della tua seduta.

Concentrati sul movimento, sull'aumento graduale del tempo del tuo allenamento e il dimagrimento sarà una conseguenza.

6- Avvertenze

Pro e contro dell'allenamento con la corda:

Prima di iniziare qualsiasi attività sportiva, anche se all'esterno di strutture dove questo è obbligatorio, consiglio sempre di recarsi dal medico ed effettuare una visita di idoneità.

Il salto della corda, così come la corsa, esercita sollecitazioni sulle articolazioni. In particolare alle caviglie, ginocchia, anche e schiena. Assicurati quindi di non avere infiammazioni in corso. In caso di problemi, chiedi sempre il parere al medico prima di iniziare.

7- Riepilogo

Eccoci alla fine di questa prima mini guida iSporty, presto uscirà anche la seconda guida ancora più completa e bella, ricca di consigli, curiosità ed esercizi nuovi.

E tu la riceverai gratis all'indirizzo Email al quale hai ricevuto questa, quindi tieni sott'occhio la tua casella Email e salva iSporty tra i preferiti :-)

Ti ricordiamo anche di seguirci su Telegram, ci trovi come >> [@iSportyBot](#) << [clicca qui](#)
Su Telegram troverai sempre in anteprima consigli e nuovi contenuti pesati per TE, in più troverai subito anche lì la seconda guida che stiamo preparando e contenuti esclusivi ;-)

Spero che questa introduzione al salto della corda ti sia stata utile e ti sia servita per imparare qualcosa di nuovo.

Ricapitoliamo rapidamente ciò che abbiamo imparato:

- 1- Abbiamo iniziato analizzando i vari motivi per cui saltare la corda è l'allenamento migliore da poter fare.
- 2- Abbiamo quindi parlato dei vantaggi delle corde iSporty, e di come regolare la lunghezza in modo ottimale per la tua altezza.
- 3- Con la corda regolata in mano, abbiamo esplorato le tecniche fondamentali della corda per saltare che devi imparare, iniziando dal posizionamento della mano e il giusto movimento che deve esserci.
- 4- Abbiamo anche visto il salto di base e alcuni esercizi che puoi subito iniziare a fare.
- 5- E per finire abbiamo parlato del tuo primo allenamento con la tua corda iSporty.

Grazie per aver scelto iSporty, e nel caso non lo avessi ancora fatto, lasciaci una bella recensione su Amazon da 5 stelle se ti sei trovato bene, sennò contattaci pure alla seguente Email info@isporty.it oppure su Telegram [@iSportyBot](#) e scrivici i problemi che hai avuto o riscontrato, troveremo una soluzione per te.