

# Ventajas derivadas de saltar en una cama elástica



Según la NASA (National Aeronautics and Space Administration) saltar sobre una cama elástica es un 68% más eficaz que correr. Saltando sobre una cama elástica se queman calorías con rapidez y se ayuda a mantener la línea.

- Saltar sobre una cama elástica ayuda a reducir el estrés.

Saltar sobre una cama elástica es una actividad apta y beneficiosa para cualquier persona. Por ello, todo aquel que desee mejorar su condición física, aunque sufra limitaciones físicas o mentales, puede utilizar la cama elástica.

- Saltando sobre una cama elástica se mejora la condición mental y física.

Saltando sobre una cama elástica se oxigena mejor la sangre con lo que los vasos sanguíneos se ensanchan y mejora la circulación. Al mejorar la circulación se consigue una mayor sensación de bienestar.

- Al saltar sobre una cama elástica se respira más oxígeno con lo que se limpian los pulmones y la piel.

Al saltar sobre una cama elástica se mejora la alineación de caderas, muslos y piernas. La flexibilidad mejora, al igual que el sentido del equilibrio y el sentido de la coordinación.

- Saltar sobre una cama elástica reduce al mínimo la carga sobre caderas, rodillas, tobillos y pies.



## ¿Por qué saltar en una cama elástica es bueno para ti?

Los ejercicios que se realizan sobre la cama elástica sirven para reducir el estrés, quemar calorías, aumentar tu vitalidad y tu concentración mental. Además, refuerzan y fortalecen los músculos y mejoran tu agilidad.

Disfruta de 20 minutos de ejercicios intensos que tendrán un máximo impacto en cuerpo y mente realizando un mínimo esfuerzo. Es muy fácil. Todo el mundo puede hacerlo. Hacer ejercicios de aeróbic sobre la cama elástica es divertido, además de saludable. Para hacer los ejercicios puedes utilizar pesos en los brazos y tobillos.

Los programas también son divertidos y sencillos para niños. Para todos, especialmente para aquellos a los que no les iría nada mal perder unos kilos. De esta forma ellos se divierten haciendo deporte, la combinación perfecta.

Realiza estos ejercicios solo o con un amigo/a. De esta forma te beneficiarás del programa y, lo más importante, te divertirás haciendo deporte.



## Ejercicios de calentamiento sobre una cama elástica

(un salto básico es dar un salto y caer sobre el mismo lugar)

1. Da 15 saltos básicos de aproximadamente 20 cm. de altura.
2. Da 15 saltos básicos pero un poco más altos, de unos 50 cm.
3. Da 15 saltos intentando dar con los talones en el trasero, a unos 20 cm. de altura aproximadamente.
4. Da 15 saltos de un lado al otro de la cama elástica.
5. Da 15 saltos básicos realizando movimientos circulares con los brazos.



## Programa de actividades para adultos y niños

Para practicar solo o con amigos. Los ingredientes principales para las sesiones de entrenamiento son: diversión, salud y condición física.

Se trata de un plan de entrenamiento bastante duro. Si no lo consigues terminar, no te esfuerces y cambia de actividad.

Empieza siempre con los ejercicios de calentamiento. Haz los ejercicios saltando a una altura aproximada de 20 cm.

1. Da un puñetazo hacia adelante (1 en cada salto). Repítelo 4 veces.
2. Da dos puñetazos hacia adelante (2 en cada salto). Repítelo 4 veces.
3. Combina estos dos ejercicios. Da un puñetazo en el primer salto, dos en el segundo y luego otra vez un puñetazo. Repítelo 4 veces.
4. Descansa durante 30 segundo.
5. Realiza un giro y da otro puñetazo hacia adelante. (1 en cada salto). Repítelo 6 veces.
6. Da un puñetazo en sentido vertical hacia arriba ( 1 en cada salto). repítelo 6 veces.
7. Descansa 30 segundos.
8. Combina los ejercicios número 5 y 6. Repítelo 6 veces.
9. Da un puñetazo hacia adelante (1 en cada salto). Repítelo 4 veces.
10. Descansa durante 30 segundos.
11. Combina los ejercicios número 1, 5 y 6. Repítelo 6 veces.
12. Salta y levanta la rodilla hasta la altura de la cadera y da una patada hacia adelante (1 en cada salto). Repítelo 4 veces.
13. Combina los ejercicios número 1 y 12. Repítelo 6 veces.
14. Salta y levanta la rodilla hasta la altura de la cadera y da dos patadas rápidas hacia adelante (1 en cada salto). Repítelo 4 veces.
15. Descansa 1 minuto.
16. Da dos puñetazos hacia adelante (2 veces en cada salto). Repítelo 4 veces.

17. Da un puñetazo hacia adelante (1 en cada salto). Repítelo 4 veces.
18. Descansa durante 1 minuto.
19. Estira los brazos y piernas y déjalos sueltos para relajarte después del ejercicio.



## Entrenamiento Infantil

Empieza siempre con los ejercicios de calentamiento. A continuación repite cada ejercicio 10 veces:

1. Ponte de pie sobre la cama elástica. Salta sobre el mismo lugar a unos 30 cm. Al saltar mueve hacia adelante la pierna derecha y izquierda por turnos. Mueve los brazos hacia adelante al mismo tiempo.
2. Ponte de pie sobre la cama elástica. Da saltos de unos 30 cm de altura. Durante el salto mueve la pierna derecha y izquierda hacia un lado y hacia el otro alternativamente. Al mismo tiempo mueve los brazos dando una palmada arriba. Cuando los pies vuelvan a estar juntos tocando la cama elástica, flexiona las rodillas y da una palmada en el trasero. Si quieres también puedes introducir variantes más divertidas como, por ejemplo, mover las piernas y brazos hacia adelante.
3. Colócate de pie sobre la cama elástica. Manteniéndote en el mismo lugar, da pequeños saltitos. Al saltar, separa las piernas y permanece así, al bajar. Salta otra vez y baja con las piernas cerradas. En el próximo salto agita los brazos en el aire y da una palmada hacia arriba de la cabeza. Termina el salto con las piernas cerradas y al tocar la cama elástica da una palmada con las manos detrás de la espalda. Mientras realizas este ejercicio, intenta saltar cada vez más alto sin perder el equilibrio ni la concentración.
4. Da un salto de unos 10 cm y levanta la rodilla hasta el nivel de las caderas (ángulo de 90 grados). Sigue saltando y da una patada. Sigue saltando normalmente. Repite el mismo salto con la otra pierna. Intenta también saltar cada vez lo más alto posible.



## Work-out Kidsfit

Esta tabla de ejercicios es divertida, guay, intensa y muy dura. ¿Vas a aguantar más que tus amigos? O ¿vas a resistir mucho más que tu padre o tu madre?. (Cada movimiento se realiza a partir de un salto básico. El salto básico consiste en dar un salto hacia arriba y quedarse después en el mismo sitio).

1. Da pequeños saltitos sin moverte del sitio y levanta la rodilla lo más alto posible. Mueve los brazos al ritmo de los saltos (20 veces).
2. Da pequeños saltos y levanta las piernas y crúzalas cuando estés en el aire (20x)
3. Salta unos 10 cm y estira las piernas al saltar (10 x)
4. Salta unos 10 cm y cruza las piernas por delante y por detrás (10x)
5. Da un buen salto y levanta la rodilla lo más alto posible (20x)
6. Salta lo más alto posible y cae sobre tus rodillas. Vuelve a saltar, cayendo sobre tus rodillas y después otra vez de pie. Da otro salto, entre salto y salto, para ganar rapidez. (10x).
7. Da otro salto de unos 10 cm y dobla la rodilla derecha hacia arriba. Toca con el codo izquierdo la rodilla derecha. Repite este ejercicio con el codo y rodilla contrarios (10x).
8. Salta lo más alto posible y cae sobre tu trasero. Vuelve a saltar de pie y después sobre el trasero. Intenta colocarte de pie después de haber dado un salto con el trasero (10x).

Termina la tabla realizando ejercicios de relajación (aprox. 4 minutos).

