

Beneficios de saltar lazo (cuerda)

Luce una piel más joven y tersa con las siguientes recomendaciones:



Mejora tu capacidad aeróbica.



Fortalece tus pulmones.



Desarrolla una mejor coordinación y equilibrio.



Mejora tu sistema cardiovascular.



Tonifica todo el cuerpo.



Ganas agilidad y fuerza.



Incrementa los tiempos y la velocidad al saltar lazo cada semana; inicia con dos minutos a un ritmo moderado.