

Cómo empezar bien con tu cuerda (y no abandonarla)

Guía rápida para que esta cuerda sí te ayude a perder peso



No compraste solo una cuerda.
Compraste una herramienta para *empezar distinto*.

PRIMERO: FELICITACIONES

Tomaste una buena decisión.

Primero: felicitaciones 🙌

Tomaste una buena decisión. No porque esta cuerda sea mágica, sino porque decidiste intentar algo que sí se puede sostener. Esta guía existe para una sola cosa: que no abandones, que no te frustres, que empieces bien desde el día uno.

No necesitas hacerlo perfecto. Necesitas hacerlo posible.

Antes de empezar, lee esto 👉

- No necesitas entrenar todos los días
- No necesitas sesiones largas
- No necesitas “tener condición”
- No necesitas sufrir para que funcione

El mayor error al empezar a hacer ejercicio no es hacerlo mal... Es hacerlo demasiado difícil.

Si lo haces simple, lo sostienes. Si lo exageras, lo abandonas.

Tu plan inicial (simple y efectivo)

- **Día 1 – 3:** 5 minutos, Ritmo tranquilo, Enfócate en aprender el movimiento
- **Día 4 – 7:** 8–10 minutos, Descansa cuando lo necesites, No busques cansarte, busca repetir

Regla de oro: Termina con ganas de volver mañana. Si terminas agotado, fue demasiado. Si terminas con ganas de repetir, vas perfecto.

Cómo funciona esto (sin complicarlo)

La pérdida de peso no depende de hacerlo extremo, depende de hacerlo constante. Con la cuerda:

- Poco tiempo = gran impacto
- Movimiento simple = menos fricción mental
- Diversión = más constancia

Tip práctico: Pon música que te guste. No entrenes en silencio. Haz que se sienta ligero.

Si lo disfrutas, funciona.

Evita estos errores

- Empezar demasiado fuerte
- Compararte con otros
- Pensar “esto no es para mí”
- Creer que cansarte es fallar

Cansarte es normal. Sentirte torpe al inicio también. Lo único que no te acerca a tu objetivo es dejarlo por completo.

No entrenes perfecto. Entrena constante.

Una última cosa

Esta cuerda no busca exigirte. Busca acompañarte. Aunque hoy empieces con 5 minutos, ya estás haciendo más que ayer. Confía en el proceso. Confía en lo simple.

— Jeimick.

Alguien que tampoco disfrutaba entrenar y encontró una forma que sí pudo sostener.

Vuelve a este PDF cada vez que sientas que “no puedes”. No estás fallando. Estás empezando.

Escanea el QR

Aprende a saltar fácilmente con los mismos tutoriales que me funcionaron a mi.



Cómo ajustar tu cuerda



Calentamiento antes de saltar



Aprende a saltar en 1 min



Aprende el paso del boxeador



WhatsApp Comunidad de salto



Sígueme en IG

Links:

Ajusta tu cuerda: <https://www.instagram.com/p/DO8rszODMns/>

Calentamiento antes de saltar: <https://www.instagram.com/p/DKevL04qcjY/>

Aprende a saltar en 1 min: <https://www.instagram.com/p/DJReKOyKSgH/>

Aprende paso del boxeador: <https://www.instagram.com/p/DKjveinKM3b/>

Grupo de Whatsapp: <https://chat.whatsapp.com/L3iPpiGqThI4yk6nzPjH95>

Sigueme en IG: <https://www.instagram.com/jeimick/>