

13 ejercicios para ponerse en forma con una toalla

Con la llegada de las Navidades, es aún más complicado seguir la línea, y muchos gimnasios cierran. Por este motivo en este artículo se proponen entrenamientos para hacer en casa

En esta época del año se acude poco al gimnasio, por eso, si no se quiere perder la forma hay que recurrir al entrenamiento en casa. Una opción es realizar estos 13 ejercicios con toalla para trabajar todo el cuerpo fácilmente pero a alta intensidad.

Cómo usar una toalla para entrenar

Coger una toalla larga y una más corta para emplear en diferentes ejercicios, pues se puede usar este elemento de diferentes formas: como elemento para deslizarse en el suelo con manos o pies, o bien para jalar y contraer músculos de forma isométrica.

Si queremos sujetar la toalla con ambas manos y tensionar los músculos jalando de ambos extremos, estaremos trabajando de forma isométrica con este elemento imposible de cortar o romper, mientras que si nos apoyamos sobre la misma para trasladarnos estaremos empleándola como superficie deslizante.

Con estas alternativas en mente, una sola toalla puede permitirnos un entrenamiento práctico y sobre todo, muy completo e intenso como lo demuestran los 13 ejercicios que mostramos a continuación.

13 ejercicios con toalla para todo el cuerpo

Aunque puedes realizar muchos otros movimientos, proponemos ejecutar los 13 ejercicios que mostramos a continuación que son los que en conjunto, permiten un trabajo intenso del tren inferior, superior y zona media del cuerpo:

Plancha con rodillas al pecho: desde una posición de plancha abdominal, con brazos extendidos, colocamos la toalla bajo los pies y deslizamos la misma para llevar las rodillas al pecho. Con este ejercicio trabajaremos abdominales, lumbares y en menor medida cuádriceps, glúteos y femorales.

Zancadas deslizantes hacia atrás: apoyando un pie sobre una toalla, deslizamos este hacia atrás y regresamos a la posición inicial para trabajar intensamente glúteos, cuádriceps e isquiotibiales.

Pike: formamos un pino o "V" invertida con nuestro cuerpo llevando desde una posición de plancha ambos pies hacia los hombros. Los pies se deslizan con la toalla debajo de éstos. Trabajaremos hombros, abdomen, piernas y brazos.

Zancadas laterales: para trabajar aductores, nos colocamos de pie con uno de éstos apoyado sobre una toalla. Desde allí deslizamos el pie sobre la toalla hacia un lado mientras realizamos una sentadilla para descender el tronco, trabajando así el tren inferior por completo.

Flexiones de brazos a una mano: en posición de flexiones de brazos, colocamos una mano sobre la toalla y ésta en lugar de descender mediante la flexión de codo, se deslizará hacia adelante mientras el otro brazo se flexiona soportando todo el peso del cuerpo y trabajando tríceps, pectorales y en menor

medida zona media del cuerpo.

Mountain climbers: al igual que realizaríamos un mountain climber tradicional, ejecutamos éste llevando de forma alterna las rodillas al pecho mediante el deslizamiento de los pies sobre las toallas. Con este ejercicio solicitamos músculos de las piernas y glúteos así como de la zona media del cuerpo y hombros.

Pike con deslizamiento: formamos un pino o "V" invertida con nuestro cuerpo usando los pies sobre una toalla para acercarlos al torso y rompemos la misma avanzando caminando con las manos. Ejercitamos con este movimiento hombros y zona media del cuerpo sobre todo.

Caminata sobre manos con deslizamiento: con el cuerpo en posición de plancha y ambos pies sobre una toalla, avanzamos caminando con las manos.

Caminata hacia atrás sobre manos: al igual que el ejercicio anterior podemos avanzar caminando con las manos hacia atrás, con ambos pies sobre una toalla, deslizándonos en posición de plancha. Con estos dos últimos ejercicios trabajamos hombros, brazos, y zona media del cuerpo.

Elevaciones frontales isométricas: tomando una toalla por sus puntas con ambas manos y jalando la misma de sus extremos para tensionar los músculos de los brazos, realizamos elevaciones frontales llevando ambos brazos con los codos ligeramente flexionados a la altura de los hombros para trabajar específicamente este grupo muscular y los brazos.

Jalón al pecho tumbado boca abajo: para trabajar la espalda, jalamos de los extremos de una toalla con ambas manos para tensionar la misma mediante la contracción de nuestros músculos y desde allí, tumbados boca abajo, con los brazos semi- extendidos hacia adelante de la cabeza, llevamos la toalla al pecho para trabajar sobre todo hombros y espalda.

Press de hombros: para concentrar todo el trabajo en los hombros, tensionamos la toalla entre ambas manos por encima de la cabeza y realizamos un clásico press de hombros o press militar.

Remo horizontal: tiramos de los extremos de la toalla con ambas manos para tensionar la misma y mantener contraídos los músculos e inclinamos el tronco ligeramente hacia adelante mientras llevamos los brazos hacia el pecho para ejecutar un remo y trabajar espalda y hombros.

Con una sola toalla se puede trabajar todo el cuerpo en casa de forma intensa. Se puede hacer un circuito con estos ejercicios y realizar entre 2 y 3 series de 12 a 15 repeticiones cada una.

La noticia 13 ejercicios con toalla para trabajar todo el cuerpo en casa fue publicada originalmente en Tendencias Hombre por Gabriela Gottau .

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Telecomunicaciones](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#) [Fitness](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>