

## Recobrar la forma en Navidad

### **Como es difícil mantener la línea en estas fechas del año, es necesario realizar ciertos ejercicios como abdominales**

No hay excusas para no ejercitar el cuerpo en esta época del año y para demostrarlo os traemos nueve ejercicios abdominales que puedes realizar en casa, al aire libre, en el gimnasio o donde sea.

Si en esta Navidad no se quiere perder tonicidad en la zona media de tu cuerpo, te proponemos ponerte en marcha desde ahora:

#### Cuatro planchas abdominales

Para trabajar la musculatura más profunda del abdomen alcanzando hasta zonas invisibles y olvidadas como el transversal abdominal, se deben realizar los siguientes cuatro ejercicios que también solicitan oblicuos y recto mayor del abdomen:

**Plancha piano:** en posición de plancha pero despegando una mano y otra de forma alterna para tocar diferentes partes del cuerpo con la misma y así, mientras mantenemos contraído el abdomen solicitamos un esfuerzo extra a diferentes músculos del core.

**Plancha ciempiés:** desde la posición clásica de este ejercicio isométrico, avanzamos dando pequeños pasos para acercar los pies a las manos tanto como sea posible y regresamos a la posición inicial de igual forma.

**Plancha superman:** desde la posición de plancha avanzamos con los pies igual que en el ejercicio anterior pero al retroceder, intentamos llegar lo más atrás posible, obligando a los brazos a descender y reducir el apoyo.

**Plancha limpiaparabrisas:** imitando el gesto del limpiaparabrisas, movemos con pequeños pasos los pies hacia los laterales del cuerpo sin perder nunca la posición de plancha ni movilizar las manos que permanecerán apoyadas en el suelo.

Como se puede ver, son ejercicios intensos que se puede realizar en el espacio que más guste usando sólo nuestro cuerpo para ello.

Recomendamos ejecutar por tiempo estos movimientos, por ejemplo por 30 o 40 segundos cada uno, pudiendo realizar 2 o 3 series de toda la rutina.

#### Cuatro ejercicios trogloditas

Para trabajar el cuerpo intensamente y con elementos totalmente accesibles que podemos encontrar en cualquier lado podemos poner en práctica los siguientes movimientos:

Inclinaciones laterales: de pie, con una piedra mediana y relativamente pesada entre las manos, extendemos los brazos por sobre la cabeza y desde allí, realizamos lentamente flexiones laterales del tronco.

Inclinaciones laterales desde zancadas: rodeando la piedra con una cuerda y sujetando desde la misma el elemento, la tomaremos con una mano y desde la posición de zancada realizamos la flexión hacia el lado que sujeta la piedra. Realizamos de ambos lados.

Zancadas en rotación y salto: con la piedra entre ambas manos y desde la posición de zancada, realizamos saltos para cambiar de pierna y simultáneamente rotamos el tronco llevando la piedra a uno y otro lado del cuerpo.

Swing con piedra y cuerda: tal como lo haríamos con una pesa rusa, sujetamos la piedra con la cuerda y tomamos la misma con ambas manos para ejecutar este ejercicio tan completo como efectivo.

Para llevar a cabo esta rutina que podemos realizar en casa, al aire libre o en cualquier otro espacio, sólo se necesita un objeto pesado y una cuerda.

Trabajaremos abdominales, sobre todo oblicuos y recomendamos realizar entre 8 y 15 repeticiones de cada ejercicio, 2 o 3 series de cada uno, descansando entre series alrededor de 30 a 60 segundos.

Un ejercicio con mochila cargada o sandbag

Aunque podemos realizarlo con un sandbag o saco de arena en el gimnasio, este último ejercicio que hoy proponemos ejecutar en donde quiera que te encuentres puedes ponerlo en práctica con un bolso o mochila cargada.

El movimiento es el siguiente:

Plancha con arrastre lateral: como se muestra en el siguiente vídeo, nos colocaremos en posición de plancha y dejaremos el objeto a deslizar a un lado del cuerpo. Sin perder la posición tomaremos el objeto con la mano del lado contrario al que se encuentra el mismo y lo deslizaremos hacia el otro lado por debajo del cuerpo. Repetimos.

Podemos realizar este movimiento unas dos o tres series de 30 a 40 segundos para trabajar oblicuos, recto mayor del abdomen y transversal abdominal.

Como podemos ver, no hay excusas para no trabajar la zona media del cuerpo en esta época del año porque con estos nueve ejercicios abdominales entrenarás en casa, al aire libre, en el gimnasio o donde quiera que te encuentres.

La noticia [Nueve ejercicios abdominales para trabajar en casa, al aire libre o en el gimnasio](#) fue publicada originalmente en [Tendencias Hombre](#) por [Gabriela Gottau](#) .

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>