



## BEAR CRAWL BRAZOS | Tenemos la clave para acabar con la flacidez de los brazos: caminar como un oso

### Descripción

Lucir unos brazos fuertes y tonificados no es tarea fácil. Sin embargo, existen ciertos ejercicios específicos que son ideales para acabar con la flacidez en esta zona del cuerpo. Uno de los ejercicios más efectivos es el rastreo del oso.

La traducción a nuestro idioma es algo así como “caminar como un oso” y se refiere a un ejercicio que trabaja principalmente la parte superior del cuerpo, incluidos los brazos, los hombros, el pecho y la zona abdominal. Comúnmente utilizado en ejercicios de alta intensidad y entrenamiento con peso corporal, este movimiento es muy efectivo para tonificar los brazos y reducir los depósitos de grasa.



## Esto es lo que debes comer antes de entrenar: El ejercicio te aportará el doble

### Cómo realizar correctamente el rastreo del oso

Aquí te explicamos cómo hacer correctamente el ejercicio de gatear del oso.

1. Comience en una posición de cuatro puntos con las rodillas ligeramente separadas del suelo. Tus manos deben estar justo debajo de tus hombros y tus rodillas deben estar justo debajo de tus caderas.
2. Comience el movimiento hacia adelante llevando el brazo derecho y la pierna izquierda hacia adelante al mismo tiempo, luego haga lo mismo con el brazo izquierdo y la pierna derecha.
3. Mantenga la espalda recta y la cabeza en una posición neutral durante todo el movimiento. La

idea es que tu cuerpo se mantenga paralelo al suelo durante todo el ejercicio.

4. Continúe el movimiento durante un minuto o tanto tiempo como lo permita su nivel de condición física.

Este ejercicio fortalece y tonifica los brazos, pero también trabaja otros músculos en la parte superior del cuerpo y el núcleo.



**Es el ejercicio más popular en el gimnasio y lo estás haciendo mal: aquí te mostramos cómo cambiarlo**

**¿Cuántos tours de osos tienes que hacer por día?**

La cantidad exacta de repeticiones de rastreo de oso que debe realizar para fortalecer sus brazos depende de varios factores, incluido su nivel de condición física, dieta y composición corporal general.



## Tres ejercicios que debes hacer a diario para reducir tu cintura en un mes

Sin embargo, los entrenamientos que involucran gatear a menudo incorporan este ejercicio en rutinas de circuito o intervalo. Por ejemplo, podría intentar hacer un paso de oso durante un minuto, descansar durante 30 segundos y luego repetirlo de 3 a 5 veces como parte de un entrenamiento más extenso.

Con estos ejercicios, puedes deshacerte de la flacidez en poco tiempo. [pixabay](#)

## La importancia de una correcta alimentación para evitar la flacidez de los brazos

Es importante recordar que la reducción de la flacidez se logra no solo a través del ejercicio, sino también a través de una dieta balanceada y la pérdida total de grasa cuando sea necesario.

Por ello, asegúrate de combinar este tipo de ejercicio con una dieta saludable y otro tipo de actividad física. Y como siempre, si tiene una condición de salud preexistente, es una buena idea consultar a un

médico antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicios.

**Fecha de creación**

junio 2023