



Descubre el ejercicio perfecto para perder barriga y tonificar tus abdominales

Descripción

El rastreo de cocodrilo, también conocido como “caminar de cocodrilo” o “gatear de cocodrilo”, es un excelente ejercicio de cuerpo completo para fortalecer el núcleo (el área entre el abdomen y la parte baja de la espalda) y los músculos abdominales, así como trabajar los brazos, piernas y glúteos. Si lo practica con regularidad, se dará cuenta de que perderá su barriga y su barriga se volverá más plana.

Cómo realizar correctamente el rastreo de cocodrilo

Aquí os dejo los pasos a seguir para hacer correctamente el rastreo del caimán.



El ejercicio perfecto para aliviar las piernas hinchadas y mejorar la circulación

Pasos a seguir:

1. Comience en una posición de tabla completa con las manos directamente debajo de los hombros y los pies juntos. Mantenga su cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones.
2. Baje su cuerpo hasta que esté a unas pocas pulgadas del piso, como si estuviera haciendo una flexión. Este será tu punto de partida.
3. Mantenga su cuerpo bajo y comience a moverse hacia adelante. Lleva tu cuerpo hacia adentro con los brazos mientras mantienes las piernas rígidas y los pies juntos. Parece que te “arrastras” como un caimán.

4. Avanza lo más que puedas, asegurándote de mantener el cuerpo bajo y el centro contraído.
5. Una vez que haya cubierto una cierta distancia, puede invertir la dirección y conducir hacia atrás si tiene poco espacio.

Este es un ejercicio avanzado que requiere algo de fuerza y ??resistencia. Por lo tanto, es mejor probarlos solo después de haber desarrollado algo de fuerza en el torso y los brazos. Como con cualquier ejercicio, asegúrese de realizarlo con la forma adecuada para evitar lesiones y obtener los mejores resultados.

¿Cuánto tiempo tienes que hacer el rastreo de cocodrilo para notar los resultados?

La duración o el número de repeticiones del crol de caimán que debes realizar depende de tu nivel de forma física y tus objetivos de entrenamiento.

Ejercicios para quemar grasa abdominal. pixabay

Si eres principiante o estás empezando a incorporar este ejercicio a tu rutina, puedes empezar con series cortas. Por ejemplo, trate de gatear con el caimán durante 15 a 30 segundos, luego descansa por un minuto. Repite este ciclo de tres a cinco veces dependiendo de cómo te sientas.



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

A medida que avances y ya estés en buenas condiciones físicas, podrás aumentar la duración de cada serie. Intente hacer el rastreo de cocodrilo durante 1-2 minutos, seguido de un minuto de descanso.



El truco para hacer ejercicio en la oficina sin que nadie se dé cuenta

Recuerde que la calidad de la ejecución es más importante que la cantidad. Es mejor hacer un rastreo de cocodrilo con la forma correcta durante un período de tiempo más corto que hacerlo mal durante un período de tiempo más largo.

Como con cualquier ejercicio, es importante escuchar a su cuerpo. Si experimenta dolor o molestias, es señal de que puede estar haciendo el ejercicio incorrectamente o demasiado. Como siempre, es una buena idea consultar a un profesional del acondicionamiento físico o a un médico si tiene alguna pregunta o inquietud.

Fecha de creación
junio 2023