



DRAGON FLAG | El ejercicio que hacía Rocky para endurecer los abdominales

Descripción

El kite flag es un ejercicio avanzado de estabilidad y fuerza central popularizado por Bruce Lee y Sylvester Stallone (en la película Rocky IV). Este ejercicio es bastante desafiante y requiere un gran control corporal y fuerza abdominal.

¿Qué músculos entrena la bandera del dragón?

La bandera de la cometa es principalmente un ejercicio básico, pero también entrena otros músculos:

- **Abdominales:** este ejercicio involucra los músculos abdominales superiores e inferiores.
- **Oblicuos:** estos músculos a los lados del abdomen también se activan para ayudar a estabilizar el cuerpo.
- **Músculos de la parte inferior de la espalda:** aunque el énfasis está en el estómago, los músculos de la parte inferior de la espalda también se utilizan para mantener el cuerpo en línea recta.
- **Músculos de la parte superior del cuerpo:** Sus hombros, brazos y pecho lo sostienen mientras realiza el ejercicio.



¿Es perjudicial entrenar con cordones?

¿Cómo se hace la bandera del dragón?

1. Comience recostándose boca arriba sobre una superficie firme y plana. Asegúrese de tener algo detrás de la cabeza a lo que agarrarse, p. B. un poste de cama, barra de ejercicios u otro objeto pesado y estable.
2. Sujete el objeto firmemente con ambas manos detrás de la cabeza.
3. Levanta las piernas hasta que estén perpendiculares al piso y luego usa la fuerza de tu torso para levantar las caderas del piso. Tu cuerpo debe formar una línea recta desde los hombros hasta los pies.
- 4.

Baja lentamente el cuerpo sin agacharte, manteniéndolo lo más recto posible. Tu cuerpo debe estar casi paralelo al piso pero sin tocarlo.

5. Mantén esta posición por un momento y luego regresa a la posición inicial de manera controlada. Evite doblar su cuerpo en todo momento durante el ejercicio.

Aquí está cómo hacerlo bien

La bandera del dragón es un ejercicio avanzado y puede ser peligroso si no se hace correctamente. Aquí hay algunos consejos para hacer esto de manera segura y efectiva:

- Preparación: antes de intentar la bandera de cometa, debe tener un núcleo fuerte y poder realizar fácilmente otros ejercicios abdominales como planchas y elevaciones de piernas.
- Forma adecuada: mantenga su cuerpo en línea recta tanto como sea posible durante todo el ejercicio. Evite doblar la cintura o la espalda.
- Movimientos controlados: Realice cada repetición lentamente y con control. No uses el impulso para levantarte.
- Respiración: Como con cualquier ejercicio, la respiración es importante. Trate de exhalar mientras levanta su cuerpo e inhale mientras lo baja.
- Calentamiento: Es importante calentar antes de hacer este ejercicio para evitar lesiones.



El Ejercicio para Fortalecer Abdominales y Espalda Baja: Notarás los resultados en pocos días

Recuerde, es importante progresar a su propio ritmo y consultar a un profesional del acondicionamiento físico si tiene alguna pregunta o inquietud. También es una buena idea consultar a un médico antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicios, especialmente si tiene una afección médica.

Fecha de creación
junio 2023