



**MEJOR EJERCICIO ABDOMINALES | El ejercicio para fortalecer abdominales de forma inmediata: notarás los resultados rápidamente**

## **Descripción**

El perro pájaro es un ejercicio popular de estabilidad y fortalecimiento del núcleo que trabaja varios grupos musculares a la vez. Es muy eficaz para entrenar toda la parte central del cuerpo y especialmente los abdominales y la zona lumbar. Te explicaremos en qué consiste este ejercicio y cómo hacerlo correctamente para que en breve puedas ver los primeros resultados.

## **¿Qué es el perro pájaro?**

El bird dog es un ejercicio de peso corporal realizado en el suelo en posición de cuadrúpedo (manos y rodillas en el suelo). Es un movimiento de extender un brazo hacia adelante mientras se extiende la otra pierna hacia atrás para mantener el equilibrio y la estabilidad.



## Entrenamiento hipopresivo: qué es, para qué sirve y cómo hacerlo bien

### ¿Qué músculos se entrenan?

El perro pájaro trabaja principalmente los músculos centrales, incluidos los abdominales, la espalda baja y los oblicuos. También trabaja los glúteos y, en menor medida, los hombros y la parte superior de la espalda.

### ¿Cómo hacer correctamente el ejercicio del perro pájaro?

1. Comience en posición de cuadrúpedo con las manos directamente debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas.
2. Mantenga la columna vertebral neutral (no doble ni arquee la espalda) y mire hacia el suelo.

3. Extiende simultáneamente el brazo derecho hacia adelante y la pierna izquierda hacia atrás hasta que queden paralelos al suelo. Mantenga esta posición durante unos segundos, asegurándose de mantener la columna vertebral estable y el estómago contraído.
4. Regresa a la posición inicial y repite el proceso con el brazo izquierdo y la pierna derecha.
5. Dependiendo de su nivel de condición física, realice varias repeticiones.



**¿Qué sucede cuando haces planchas abdominales todos los días?**

**¿Cuándo empiezas a notar los resultados?**

El marco de tiempo exacto para mostrar los resultados depende de factores como la intensidad del ejercicio, la frecuencia, la dieta y su condición física inicial. Sin embargo, en general, las personas pueden ver y sentir mejoras en la fuerza y la estabilidad de su núcleo a las pocas semanas de

incorporar al perro pájaro en su rutina regular de ejercicios.

Recuerde, siempre es importante realizar cada ejercicio con la técnica adecuada para maximizar el beneficio y minimizar el riesgo de lesiones. Si es nuevo en el deporte, puede ser útil contar primero con la ayuda de un entrenador físico profesional o un fisioterapeuta.

**Fecha de creación**

julio 2023