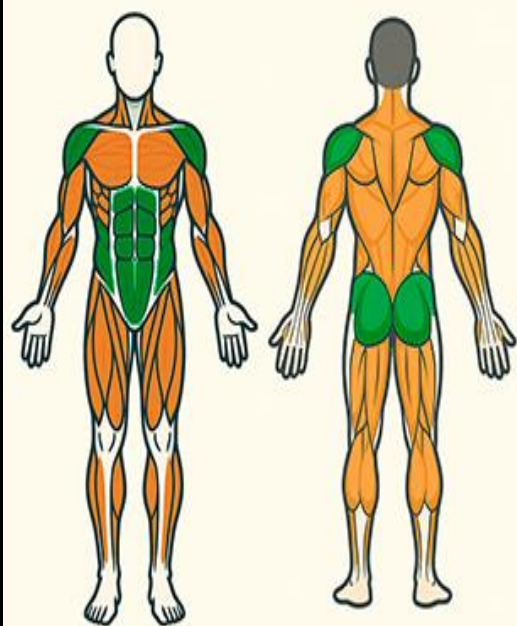
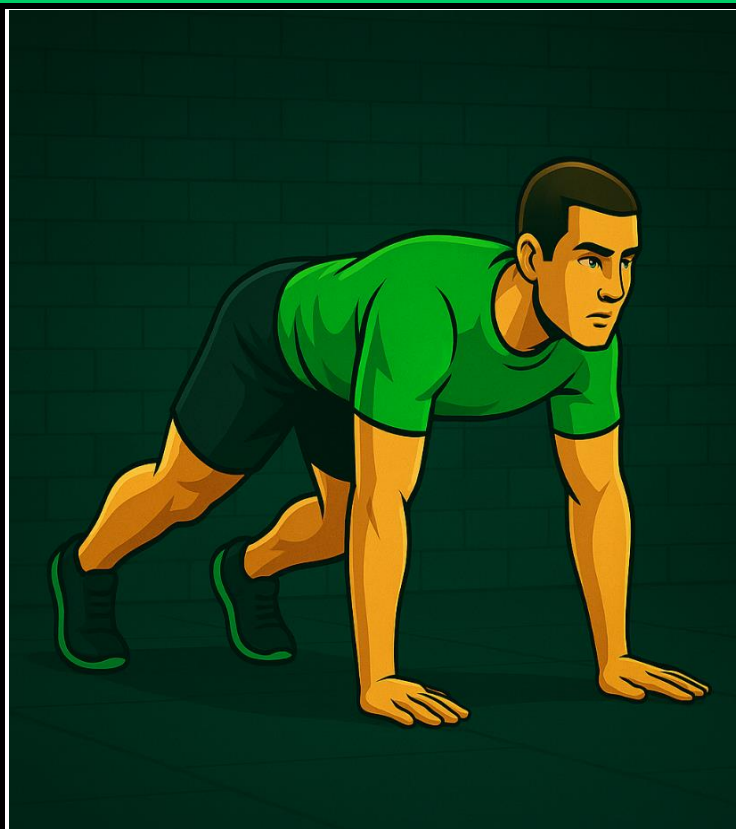


# BEAR CRAWLS

## MÚSCULOS IMPLICADOS



Core, hombros, glúteos y piernas en soporte.



## DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza desde una posición cuadrúpeda elevada, con las rodillas separadas del suelo y las manos situadas bajo los hombros. A partir de esta posición, se avanza de forma alternada con manos y pies, manteniendo la cadera baja y el tronco estable. El movimiento debe ser controlado, evitando balanceos excesivos y manteniendo la activación del core durante todo el desplazamiento.

## PROGRESIONES

### NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Desplazamiento corto en bear crawl manteniendo la estabilidad del tronco.
- Ritmo lento y cadera controlada.
- 2-3 series × 8-10 metros

### NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- Bear crawl con mayor distancia o con pequeños cambios de dirección.
- Mantener un ritmo constante y buena alineación corporal.
- 3 series × 10-15 metros

### NIVEL 3 - AVANZADO

- Bear crawl rápido, con desplazamientos diagonales o hacia atrás.
- Incrementar velocidad sin perder control del tronco ni la estabilidad.
- 3-4 series × 15-20 metros

## APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio muy eficaz para el desarrollo de la estabilidad central, la coordinación y la fuerza de cuerpo completo. Útil en calentamientos dinámicos, sesiones de trabajo funcional y programas orientados a mejorar el control corporal y la transferencia hacia movimientos más complejos.