

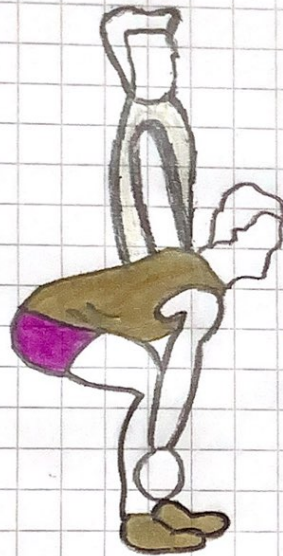
Que ejercicio escogi

- Peso muerto

Peso muerto y potencia

El peso muerto es un ejercicio básico de cualquier rutina, donde se trabaja (súleos, gemelos, musculatura posterior del muslo - incluyendo los femorales -, glúteos, musculatura del core y erectores espinales). El peso muerto romano es uno de los ejercicios más eficaces para el fortalecimiento de glúteos e isquiotibiales.

- Como hacer el peso muerto correctamente



Los hombros deben quedar hacia atrás y la espalda con una curva hacia dentro. El levantamiento desde el suelo ha de hacerse sin tirones, los brazos han de estar rectos y tensados antes de comenzar a levantar el peso. Al final del movimiento los glúteos intervienen para alcanzar la posición de bloqueo.

Siempre tener la espalda recta, cuando subimos debemos hacer presión en los glúteos.

