

PESO MUERTO ROMANO

Descripción:

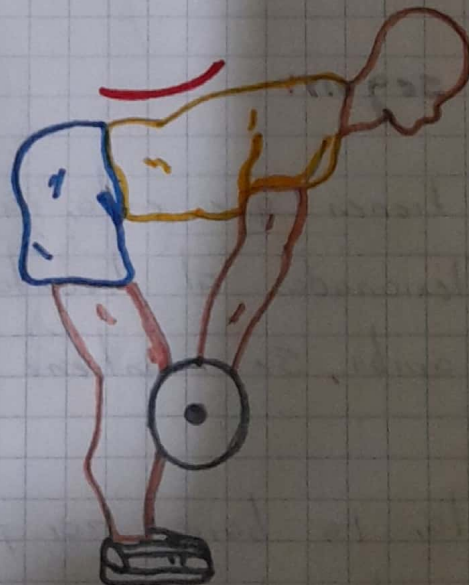
- El peso muerto es uno de los ejercicios más completos que existen, si logras perfeccionar la técnica sería un arma para crear piernas y glúteos.
- Con este ejercicio trabajarías los femorales, glúteos y la zona lumbar, pero mucha gente lo suele hacer mal y provocarse lesiones tanto en las rodillas como en la zona lumbar y dorsal.

Pasos a seguir:

- Tus pies tienen que estar abiertos a la altura de la cadera.
- Rodillas flexionadas al levantar por primera vez la barra. Una vez arriba, se mantiene una ligera flexión en las rodillas.
- Al levantar la barra por primera vez, debes mantener la cadera abajo. La cadera debe iniciar el movimiento al momento de bajar.

PESO MUERTO ROMANO

- Debes activar los glúteos cada vez que subas la barra.
- La espalda JAMAS debe estar curva.
- Los hombros siempre atrás y activados juntando las escápulas.
- La cabeza siempre tiene que estar en línea con la espalda y la cadera. No veas hacia el Frente o hacia abajo.



Potencia:

- La capacidad de mantener estable la columna vertebral ante una carga, es esencial para la transferencia de potencia y para la salud estructural del raquis. El peso muerto ejecutado de forma correcta, desarrolla la fuerza de estabilización de la cadena posterior más efectivamente que otros ejercicios.

El ejercicio de peso muerto, cuando el tronco es estable, funciona como un núcleo sólido que transfiere la fuerza generada por las caderas y piernas hacia la cintura escapular, que continúa en los brazos y termina en las manos.

El peso muerto se aplica fuerza velocidad pues se aplica una determinada fuerza en el menor tiempo posible.