



PESO MUERTO RUMANO

Descripción

El peso muerto rumano es un ejercicio de levantamiento de pesas conocido por sus innumerables beneficios entre los entusiastas del fitness y los atletas profesionales por igual. A menudo considerado como una versión modificada del peso muerto tradicional, el peso muerto rumano pone más énfasis en los isquiotibiales y los glúteos, pero también trabaja otros músculos.

Lo que fortalecemos con el Peso Muerto Rumano

El peso muerto rumano es conocido por su capacidad para fortalecer una variedad de músculos en todo el cuerpo. La atención se centra en los isquiotibiales y los glúteos, pero también trabaja los músculos de la espalda baja, el núcleo, el trapecio y los antebrazos. Esto lo convierte en un movimiento verdaderamente compuesto que puede ayudar a desarrollar la fuerza general del cuerpo.



Adelgazar sin salir de casa es posible: solo tienes que repetir este movimiento todos los días

Además, practicar el peso muerto rumano puede conducir a una mejor postura, ya que fortalece los músculos que sostienen la columna vertebral. También puede ayudar a prevenir lesiones, especialmente en deportes que requieren cambios rápidos de dirección o movimientos explosivos, ya que fortalece los isquiotibiales, que suelen ser un punto débil para muchos deportistas.



Con este gesto puedes perder hasta dos kilos a la semana

Cómo practicar el peso muerto rumano en el gimnasio

Para practicar el peso muerto rumano de manera segura y efectiva, sigue estos pasos:

1. Comience parándose con los pies separados al ancho de los hombros y los pies ligeramente hacia afuera. Sostenga la barra con las manos un poco más separadas que el ancho de los hombros.
2. Mantenga la espalda recta y los hombros hacia atrás. El peso de la barra debe estar centrado en tus pies.
3. Mantenga los brazos completamente extendidos y comience a mover las caderas hacia atrás mientras inclina el torso hacia adelante. La barra debe correr a lo largo de la línea de las piernas.

La flexión se realiza a la altura de las caderas y la pelvis sin flexionar excesivamente las rodillas, por lo que el trabajo recae sobre los glúteos y los isquiotibiales.

4. Sigue bajando hasta que sientas un estiramiento en los isquiotibiales. No tienes que ir más allá de este punto.
5. Ahora invierta el movimiento, empuje sus caderas hacia adelante y levante su torso de regreso a la posición inicial.
6. A lo largo del movimiento, mantenga la espalda en una posición neutral y no la deje encorvar.

Recuerda que cuando se trata del peso muerto rumano, la técnica es clave. Si eres nuevo en este ejercicio, comienza con un peso más ligero hasta que te sientas cómodo con la técnica. A medida que se sienta más cómodo, puede comenzar a aumentar gradualmente el peso. Como siempre, asegúrese de calentar adecuadamente antes de comenzar su entrenamiento para minimizar el riesgo de lesiones.

Fecha de creación

julio 2023