

---

## Peso muerto

---

El peso muerto (Deadlift) no tiene igual en términos de simplicidad e impacto y es único en su capacidad para aumentar la fuerza de los pies a la cabeza.

Independientemente de si su objetivo de fitness sea acelerar su metabolismo, aumentar la fuerza o la masa corporal magra, disminuir la grasa corporal, rehabilitar la espalda, mejorar el rendimiento atlético o mantener independencia funcional cuando sea mayor, el peso muerto es un notable atajo para alcanzar ese fin.

Para perjuicio de millones de personas, la mayoría de las personas no lo ejercitan y/o, créase o no, los deportistas lo ejercitan con muy poca frecuencia.

Quizás su nombre, peso muerto, asustó y alejó a las masas; su nombre anterior, "el peso saludable" era una mejor opción para este movimiento perfecto.

En el nivel más avanzado, el peso muerto es pre-requisito y componente de la "elevación más rápida del mundo", el arranque, y la "elevación más potente del mundo", la cargada; pero es además el método más sólido y seguro mediante el que cualquier objeto debe levantarse del piso.

El peso muerto, que no es más que levantar algo del piso, acompaña la posición de pie, la carrera, el salto, el lanzamiento, en términos de funcionalidad, pero además imparte una rápida y prominente ventaja atlética como ningún otro ejercicio. Sólo una vez que el deportista desarrolla la cargada, el arranque y las sentadillas de modo aceptable, podrá encontrarle utilidad para mejorar la capacidad física general.

La funcionalidad principal, el trabajo completo del cuerpo y la ventaja mecánica del peso muerto con gran carga sugiere su fuerte impacto neuroendócrino, y para

la mayoría de los deportistas, el peso muerto genera un rápido impulso de fuerza general y sentido de potencia que permite comprender fácilmente sus beneficios.

Si desea incrementar la fuerza, mejore el peso muerto. Mejorar el rendimiento en el peso muerto puede contribuir en otras elevaciones, especialmente los levantamientos olímpicos.

Existe mucho temor en torno al peso muerto, pero al igual que en las sentadillas, es un miedo infundado. Ningún otro régimen o ejercicio más que el peso muerto protegerá la espalda de lesiones potenciales del deporte y de la vida, o de ciertos estragos por el paso del tiempo. (Véase la sección "Doctor y Entrenador" de la página 3).

Recomendamos el peso muerto con peso cercano al máximo una vez por semana aproximadamente, y quizás otras veces con cargas que son insignificantes en pocas repeticiones. Es importante ser paciente y aprender a festejar los pequeños avances.

Los principales logros ciertamente incluyen peso muerto con pesas, peso muerto doble con pesas y peso muerto triple con pesas, representando los niveles "principiante", "aceptable", "superior" del peso muerto respectivamente.

En nuestra opinión, los principios de orientación de la técnica apropiada descansan en tres pilares ortopédicos: seguridad, funcionalidad y ventaja mecánica. La preocupación por el esfuerzo ortopédico y la funcionalidad limitada subyacen nuestro rechazo por anchos más amplios entre cadera y hombros. Si bien reconocemos los destacados logros de muchos levantadores de potencia con el peso muerto de amplia distancia de hombros, creemos que su funcionalidad limitada (no podemos caminar, realizar la cargada o el

---

**El peso muerto, que no es más que levantar algo del piso, acompaña la posición de pie, la carrera, el salto, el lanzamiento, en términos de funcionalidad, pero además imparte una rápida y prominente ventaja atlética como ningún otro ejercicio.**

---

Peso muerto... (continúa)

arranque “desde ahí” y de modo seguro), y las mayores fuerzas resultantes sobre la cadera a partir de anchos más grandes, sólo garantizan exposiciones infrecuentes y moderadas a mayores anchuras.

Experimente y trabaje de modo frecuente con agarres alternados, paralelos o en gancho. Explore con cuidado y precaución las variantes de postura, ancho de agarre, e incluso diámetro de placa (cada variante destaca los márgenes de un movimiento funcional de importancia absoluta). Esta es una vía efectiva para aumentar la capacidad de la cadera. El peso muerto acompaña la postura de pie, la carrera, el salto, y el lanzamiento en términos de funcionalidad pero además imparte una rápida y prominente ventaja atlética como ningún otro ejercicio.

Considere cada una de las siguientes instrucciones para lograr solidez en el peso muerto. Muchos incentivan una misma conducta, aunque cada uno responde de modo distinto a las instrucciones.

- Postura natural con los pies debajo de la cadera
- Agarre simétrico, ya sea en paralelo, gancho o alternado
- Manos colocadas donde los brazos no interfieran con las piernas mientras nos empujamos del piso
- Barra por encima de la unión del dedo meñique del pie y el pie
- Hombros ligeramente por delante de la barra



Agarre Mixto



Agarre Paralelo



## Peso muerto... (continúa)

- Parte interna de los codos enfrentándose
- Pecho arriba, inflado
- Abdominales contraídos
- Brazos bloqueados, sin empujar
- Hombros erguidos y abajo
- Laterales y tríceps contraídos y presionando entre sí
- Mantener el peso en los talones
- Recorrido de la barra hacia arriba y abajo cerca de las piernas
- El ángulo de inclinación del torso permanece constante mientras la barra permanece debajo de las rodillas
- Cabeza hacia adelante
- Los hombros y la cadera suben al mismo ritmo cuando la barra está debajo de las rodillas
- Brazos perpendiculares al piso hasta el bloqueo

Peso muerto... (continúa)

## Doctor y Entrenador

(Transcripción de actual conversación)

Doctor: Muchos de mis pacientes no deberían realizar el peso muerto.

Entrenador: ¿Qué pacientes son?

Doctor: Muchos son ancianos, pacientes ambulatorios, poseen debilidad y fragilidad, y son osteoporóticos.

Entrenador: ¿Permitiría que dicho paciente, supongamos una anciana, camine hasta la tienda a comprar comida para gatos?

Doctor: Seguro, si no fuera lejos, le permitiría.

Entrenador: Bien, supongamos que después de caminar llega a la puerta y se da cuenta de que tiene las llaves en el bolsillo. ¿Tiene permiso médico para apoyar la bolsa en el piso, tomar las llaves del bolsillo, abrir la puerta, levantar la bolsa e ingresar?

Doctor: Por supuesto, es una actividad básica.

Entrenador: En mi opinión, la única diferencia entre nosotros es que yo quisiera enseñarle a realizar esta "actividad básica" de modo seguro y sólido y usted no.

Doctor: Entiendo lo que dice. Buen punto.

Entrenador: Aún no llegamos a lo más importante.

### Peso muerto

- Mirada hacia adelante
- Espalda arqueada
- Los brazos no empujan, son sólo correas
- La barra recorre las piernas
- Empuje con los talones

El peso muerto, al igual que las sentadillas, es un movimiento funcional esencial y conlleva un fuerte contenido hormonal. Es un entrenamiento del centro como ningún otro.

