

Peso muerto... (continúa)

Sumo Deadlift Highpull

- Comenzar en el piso
- Postura ancha de "Sumo"
- Agarre limitado de la barra
- Mirada hacia adelante
- Espalda arqueada
- Empujar con la cadera y las piernas sólo hasta extenderlas por completo
- Realizar extensión casi completa de la cadera
- Encoger los hombros con vigor
- Levantar la barra con los brazos
- Mantener los codos lo más alejados posible de las manos
- Llevar la barra arriba hasta debajo del mentón
- Bajar y dejarla colgar
- Descender al piso

Para el arco del movimiento, y la longitud y velocidad de acción, el Peso Muerto Sumo Remo Alto es una excelente combinación del "Thruster". A bajas cargas, es el sustituto preferido del Remo Concept II.

