

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

El Peso Muerto

Greg Glassman

El peso muerto es insuperable por su simplicidad y efecto, único en su capacidad para aumentar la fuerza de la cabeza a los pies.

Ya sea que tus metas de fitness sean acelerar tu metabolismo, aumentar la fuerza o la masa corporal magra, reducir la grasa corporal, rehabilitar tu espalda, mejorar el rendimiento atlético o mantener la independencia funcional en la vejez, el peso muerto es un atajo marcado hacia ese fin.

Para perjuicio de millones, el peso muerto se usa infrecuentemente y rara vez se ve, ya sea por la mayoría del público que hace ejercicio o, créalo o no, por atletas.

Puede ser que el nombre 'peso muerto' haya asustado a las masas; su nombre anterior, 'levantamiento de salud', era una mejor opción para este movimiento perfecto.

En su aplicación más avanzada, el peso muerto es un requisito previo y un componente del 'levantamiento más rápido del mundo', el arranque, y del 'levantamiento más poderoso del mundo', el envión; pero también es, simplemente, el enfoque seguro y sólido con el que cualquier objeto debería levantarse del suelo.

El peso muerto, que no es más que levantar algo del suelo, se sitúa junto a estar de pie, correr, saltar y lanzar por funcionalidad, pero ofrece una ventaja atlética rápida y destacada como ningún otro ejercicio.

No será hasta que el envión, el arranque y la sentadilla estén bien desarrollados que el atleta encontrará otra herramienta tan útil para mejorar la capacidad física general.

La funcionalidad primaria del peso muerto, su naturaleza de cuerpo entero y la ventaja mecánica con cargas grandes sugieren su fuerte impacto neuroendocrino, y para la mayoría de los atletas, el peso muerto proporciona un rápido aumento en la fuerza general y la sensación de poder que sus beneficios son fácilmente comprendidos.

El peso muerto se sitúa junto a estar de pie, correr, saltar y lanzar por funcionalidad, pero ofrece una ventaja atlética rápida y destacada como ningún otro ejercicio.

Si quieres ser más fuerte, mejora tu peso muerto. Aumentar tu peso muerto puede impulsar tus otros levantamientos, especialmente los olímpicos.

El miedo al peso muerto abunda, pero como el miedo a la sentadilla, no tiene fundamento. Ningún ejercicio o régimen protegerá la espalda de las posibles lesiones del deporte y la vida o de los estragos ciertos del tiempo como el peso muerto. (Ver el recuadro 'Doc

& Coach" en la página 3)

Recomendamos levantar peso muerto cerca del máximo una vez por semana o algo así y tal vez otra vez con cargas que serían insignificantes en bajas repeticiones. Sé paciente y aprende a celebrar pequeños logros infrecuentes.

Los puntos de referencia principales incluirían ciertamente el peso corporal, el doble del peso corporal y el triple del peso corporal, representando un levantamiento 'inicial', 'bueno' y 'excelente' respectivamente.

El peso muerto (continuación...)

Para nosotros, los principios fundamentales de una técnica adecuada se basan en tres pilares: seguridad ortopédica, funcionalidad y ventaja mecánica. Las preocupaciones por las tensiones ortopédicas y la funcionalidad limitada nos llevan a rechazar posturas más anchas que el ancho de caderas a hombros. Aunque reconocemos los logros notables de muchos levantadores de potencia con una postura de peso muerto súper ancha, consideramos que su funcionalidad limitada (no podemos caminar, limpiar o arrancar de esa manera de forma segura) y las fuerzas resultantes aumentadas en la cadera de posturas más anchas justifican solo exposiciones infrecuentes y moderadas a ligeras a posturas más anchas.

Experimenta y trabaja regularmente con agarres alternativos, paralelos y de gancho. Explora cuidadosamente y con precaución las variaciones en postura, ancho de agarre e incluso el diámetro de los discos, ya que cada variante estresa de manera única los márgenes de un movimiento funcional crucial. Este es un camino efectivo para aumentar la capacidad de la cadera.

Considera cada una de las siguientes indicaciones para un peso muerto sólido. Muchos motivan comportamientos idénticos, pero cada uno de nosotros responde de manera diferente a diferentes indicaciones.

- Postura natural con los pies bajo las caderas
- Agarre simétrico ya sea paralelo, de gancho o alterno
- Manos colocadas donde los brazos no interfieran con las piernas al tirar desde el suelo
- Barra sobre la unión del dedo pequeño y el pie
- Hombros ligeramente adelante de la barra

- Parte interna de los codos mirando uno al otro
- Pecho elevado e inflado
- Abdominales tensos
- Brazos bloqueados y sin tirar
- Hombros hacia atrás y abajo
- Dorsales y tríceps contraídos y presionando entre sí
- Mantén tu peso en los talones
- La barra se mantiene cerca de las piernas y viaja esencialmente de forma recta hacia arriba y abajo
- El ángulo de inclinación del torso permanece constante mientras la barra está debajo de la rodilla
- Cabeza mirando al frente
- Hombros y caderas suben al mismo ritmo cuando la barra está debajo de la rodilla
- Brazos permanecen perpendiculares al suelo hasta el cierre



Agarre mixto



Agarre paralelo



Doctor y Entrenador

(Transcripción de una conversación real)

Doctor: Muchos de mis pacientes no deberían hacer peso muerto.

Entrenador: ¿Cuáles son esos, Doctor?

Doctor: Muchos son ancianos, tienen movilidad reducida, y son frágiles o osteoporóticos.

Entrenador: Doctor, ¿permitirías que un paciente así, digamos una mujer mayor, caminara a la tienda a comprar comida para gatos?

Doctor: Claro, si no está muy lejos, lo aprobaría.

Entrenador: Bien, supongamos que después de caminar de regreso a casa, llega a la puerta principal y se da cuenta de que las llaves están en su bolsillo. ¿Está médicamente autorizada para dejar la bolsa en el suelo, sacar las llaves del bolsillo, abrir la puerta, recoger la bolsa y entrar?

Doctor: Por supuesto, eso es una actividad esencial

Entrenador: A mi parecer, la única diferencia entre nosotros es que yo quiero enseñarle cómo hacer esta “actividad esencial” de manera segura y tú no.

Doctor: Entiendo a dónde quieres llegar. Buen punto.

Entrenador: Doctor, apenas hemos empezado.