



SALUT | Redacció | Actualitzat el 15/09/2023 a les 10:00

L'exercici que necessites incorporar a la teva rutina de cames

[inici centrareport] El pes mort és un exercici fantàstic per treballar les cames. Segons expliquen des de Vitónica, **el pes mort sumo és una variant del pes mort molt beneficiosa, ja que l'esquena pateix molt menys.**

"Al tenir el tronc més dret durant tot el moviment, la zona baixa de l'esquena pateix molta menys tensió", la qual cosa aporta molta més comoditat a l'exercici. És ideal, doncs, per aquelles persones que tenen problemes d'esquena.

A més, aquest exercici no requereix gaire flexibilitat, per tant, és perfecte per aquelles persones que no arriben a tocar-se les puntes dels peus. **"En ser un exercici molt més vertical que el pes mort convencional, no requereix flexibilitat extra"**. En altres paraules, en el pes mort sumo la barra recorre molta menys distància.

I, si els anteriors beneficis no t'ha convençut, aquest segur que ho farà: **es produeix una activació addicional als abductors gràcies a la posició de les cames**. Per tant, treballes més músculs que amb el pes mort tradicional.

Tot i els seus beneficis, **l'ideal és anar canviant d'exercici per treballar les cames de diferents maneres** i no acostumar-te a una de sola.

[fi centrareport]