

EL SOLI: UN DELS MÚSCULS MÉS DESCONEGUTS



Quan entrenem les cames, específicament els panxells, existeix un múscul anomenat **soli**. Aquest múscul **es troba a la part posterior de la cama i s'estén per sota dels bessons**.

La seva funció principal és elevar el taló i estendre el peu, per la qual cosa no podem oblidar-lo quan entrenem o estem al gimnàs, a l'igual que els bessons.

Per **evitar descompensacions** que poden produir-nos una lesió et comentem com hem de treballar el soli.

Per entrenar el **soli**, hem de realitzar el moviment d'extensió del turmell, és a dir, quedant en puntetes de peu mentre aixequem un pes amb el cos. Per això, es poden utilitzar màquines per realitzar elevacions de talons.

És important que es realitzi un recorregut complet, elevant el màxim possible els talons i després, descendint lentament els mateixos. A més a més, per desplaçar l'esforç cap al **soli** i que la força no recaigui només sobre els bessons, flexionarem lleument l'articulació del genoll per afluixar els bessons.

No cal dir, que hem d'estirar correctament després d'exercitar-nos i realitzar un escalfament previ a l'entrenament.

És fonamental que exercitem de manera homogènia bessons i **solis**, així

com la resta de músculs que conformen la cama, sobre tot la porció inferior de la mateixa, per obtenir un desenvolupament integral del tren inferior del cos.