

The background is a vibrant blue and purple gradient. It features faint, stylized illustrations of a laptop with an Apple logo, a pen, and a small circular object, possibly a cap or a piece of equipment. The text is centered and reads:

# IdaClass

CURSO DE  
**FUNCIONAL**  
Advanced Cross & HIIT

**CLASE N°3**  
**ENTRENAMIENTO UNILATERAL.**  
Profesor Alejandro Valle

## • ENTRENAMIENTO UNILATERAL •

Los ejercicios bilaterales dominan el panorama de los entrenamientos de fuerza en sus distintas variantes. Son unos grandes constructores de fuerza y de masa, nadie lo duda y por eso están ahí. Sin embargo, tenemos otra opción como complemento a estos: los ejercicios unilaterales. Múltiples son los beneficios asociados a este tipo de ejercicios, por lo que deberíamos tenerlos en cuenta para su posible inclusión en nuestras rutinas o incluso en condiciones especiales, como rehabilitaciones.

¿Qué ejercicios son estos? ¿Qué beneficios tienen? Empecemos, como no puede ser de otra forma, por el principio.

## • ¿A QUÉ EJERCICIOS NOS REFERIMOS? •

Los ejercicios bilaterales son los ejercicios en que las extremidades de ambos lados del cuerpo (sean superiores o inferiores) trabajan simultáneamente, como puede ser un press de banca típico, press militar, sentadillas frontales o traseras, peso muerto, etc.

Los ejercicios unilaterales son aquellos en los que trabajamos con un lado del cuerpo de forma independiente al otro, el cual permanece inactivo mientras tanto (al menos relativamente y según el ejercicio, pues puede estar sirviendo de cierto apoyo, por ejemplo). Ejemplos de ejercicios unilaterales son sentadillas a una pierna, remo a una mano, press de hombro a una mano, etc.

### NOTA

Hay un grupo de ejercicios que puede andar a medio camino, pero no deben confundirse con ejercicios unilaterales, como por ejemplo un curl de bíceps alterno u otros ejercicios del estilo. Dado que en un ejercicio como este tenemos la carga en ambos lados (las mancuernas) y estas se alternan en la misma serie, no podemos considerarlos unilaterales. Para considerar un curl de bíceps como unilateral “puro” deberíamos realizar la serie con un solo brazo (cargando una sola mancuerna, la de ese brazo obviamente), y luego ya cambiar y hacerlo con el otro.

# • CARACTERÍSTICAS Y BENEFICIOS.

## 1 • MEJORA LA ESTABILIDAD

En primer lugar, podríamos hablar de un mayor trabajo de estabilidad y del “core” o zona media. El hecho de realizar los ejercicios de forma unilateral y luchar con la resistencia en un solo lado -la cual tiende a desequilibrar el cuerpo durante la ejecución- obliga a un mayor y más preciso reclutamiento del core para mantenernos estables. Esto ocurre independientemente de que usemos una mancuerna, polea o banda elástica, por lo que también pueden usarse diferentes formas de carga en los ejercicios unilaterales.

En otros ejercicios unilaterales, aun sin carga o lastre, también mejoraremos en cierta medida la estabilidad y equilibrio, como pueden ser en las “pistols squat”, sentadillas búlgaras, etc. Sin embargo, en algún ejercicio es posible que esta cualidad sea mínimamente aprovechable, como por ejemplo en una extensión de cuádriceps en máquina o en curl femoral, ya que estamos bien apoyados y suelen tener agarraderas donde nos sujetamos y quitamos gran parte del trabajo estabilizador (aun así, algo posiblemente aumenta con respecto a la versión bilateral, porque la zona media tiende a torsionar).

## 2 • REDUCCIÓN DE DESEQUILIBRIOS MUSCULARES

Otro beneficio que podemos asociar a los ejercicios unilaterales es la reducción de los desequilibrios musculares (ya sea en hipertrofia o fuerza). Cuando trabajamos con ejercicios bilaterales es relativamente común que la extremidad fuerte realice más trabajo que la extremidad débil, produciendo un desequilibrio o al menos haciendo más complicado su eliminación. Al trabajar unilateralmente nos aseguramos que cada lado trabaje independientemente realizando el trabajo que le pertenece.

**Nota:** El trabajo bilateral con mancuernas también puede ser útil de cara a los desequilibrios. No obstante, el trabajo unilateral nos permite mayor concentración en la buena realización del ejercicio por parte de cada extremidad, facilitando la solución de la causa.

### 3 • TRANSFERENCIA

El trabajo unilateral y/o asimétrico es tremendamente común en muchos gestos deportivos; golpes, lanzamientos, chut, saltos, etc. Ello nos lleva a pensar que los ejercicios unilaterales podrían ser muy útiles para transferir las adaptaciones a otras actividades deportivas, ya que su demanda de activación podría ser más acertada, en según qué casos, que la de los ejercicios bilaterales.

### 4 • EDUCACIÓN CRUZADA Y LESIONES

La educación cruzada (también llamada transferencia cruzada o efecto contralateral del entrenamiento) es solo uno de los distintos términos con los que se ha denominado al efecto de que, entrenando una extremidad (sea un brazo o una pierna) se consigue un efecto positivo en la extremidad colateral (es decir, si entrenas la derecha por ejemplo, también se beneficia en cierta medida la izquierda sin recibir entrenamiento).



Esto se ha usado, sobre todo, en términos de rehabilitación y mantenimiento de la forma en lesiones; si tenemos lesionada una pierna, por ejemplo, el entrenamiento en la pierna saludable reduce el desentrenamiento sufrido en la lesionada por culpa de la inactividad. De este modo, el desentrenamiento y la pérdida de fuerza es menor en una extremidad inmovilizada o no entrenada que si no hiciéramos nada con ninguna de ellas. Obviamente, la extremidad sana que sí entrenamos tendrá mejor resultado que la lesionada/desentrenada y será más fuerte; pero mejor esto que nada, pues reduciremos el tiempo de recuperación de la forma posteriormente.

Múltiples son los estudios que han demostrado este efecto positivo, ya sea en fuerza, resistencia o aprendizaje motor. Aunque no quedan totalmente claro los mecanismos que provocan este hecho, los datos que disponemos apuntan que las mejoras vienen a través de cuestiones relacionadas con el sistema nervioso, ya que morfológicamente no se han encontrado cambios.

La magnitud de los beneficios obtenidos han sido variables en los distintos casos estudiados (pues dependen de muchos factores), pero por poner algunos resultados han sido del orden del 4, 7, 12 o 21%. Esperar algo similar a un 8-10% puede ser una cifra realista, aunque como ya digo, muy variable según las circunstancias.

## 5 • MEJORA DE LAS ADAPTACIONES Y RENDIMIENTO DEL ENTRENAMIENTO UNILATERAL FRENTE AL BILATERAL

Hay otro resultado interesante que mencionar en cuanto a los beneficios de rendimiento obtenido en los entrenamientos unilaterales. Un estudio en ciclistas concluyó que realizar el entrenamiento interválico a una pierna (primero una, y luego la otra, obviamente) provocó mayores ganancias que el mismo entrenamiento realizado de forma tradicional (es decir, las dos piernas a la vez).

Dada la duración limitada del estudio, no sabemos si esa superioridad del entrenamiento unilateral se mantendría en el tiempo; podría ser que sí, o podría ser que no. Quizás solo sea superior durante un periodo de tiempo hasta que nos adaptemos al nuevo estímulo. En cualquier caso, no deja de ser una razón más para usar ejercicios unilaterales, aunque sea ocasionalmente.



# IdaClass

**¡MUCHAS GRACIAS!**