

(#286) . ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO PARA GANAR MÚSCULO

[REVISIÓN DE ARTÍCULO] En esta investigación publicada en el **Strength and Conditioning Journal**, los autores analizan si el entrenamiento con **ejercicios excéntricos mejora la hipertrofia**. Y lo hacen en una revisión corta, quizá poco exhaustiva del estado de la cuestión, pero que arroja ciertas conclusiones de interés.

Este es un **tema recurrente en la investigación en entrenamiento deportivo**, y una de las convenciones sociales en musculación; las repeticiones excéntricas ayudan a desarrollar músculo.

Los autores distinguen los **tres tipos de acciones musculares** del entrenamiento de resistencia: (1) concéntrica, el músculo produce fuerza cuando se acorta; (2) excéntrica, el músculo produce fuerza cuando se elonga; (3) isométrica, el músculo produce fuerza sin un cambio en su longitud.

Básicamente, y tomando un ejercicio de dominadas como referencia, la acción concéntrica sería la fuerza ejercida para subir hacia la barra, la excéntrica sería la fuerza ejercida para controlar tu peso bajando ordenadamente a la posición inicial, y la isométrica el mantenerse arriba en la misma posición durante un tiempo tras hacer la fase concéntrica. Es común en los gimnasios hacer ejercicios que trabajan la fase excéntrica con pesos mayor que los análogos a 1RM (una repetición máxima) para la fase concéntrica. Es decir, **se pueden manejar grandes pesos para trabajar esa fase "negativa" del movimiento**, aunque normalmente se necesita mucha experiencia del deportista y ayuda de compañeros.

Como indican los autores, se ha postulado que trabajar acciones excéntricas elevan más rápidamente la síntesis de proteínas en

el músculo, aunque los estudios realizados comparando el crecimiento muscular con respecto a las contracciones concéntricas e isométricas presentan **resultados dispares** (nombran varios donde se producen diferencias a favor de las acciones excéntricas y otros donde no hay divergencias significativas).

La ruptura de microfibras musculares es mayor en ejercicios excéntricos, lo que es un factor que favorece la hipertrofia. Además, la combinación de ejercicios concéntricos suplementados con excéntricos podría aumentar la hipertrofia, ya que se incrementa uno de los posibles promotores de la misma, que es la acumulación de lactato en sangre.

Los autores comentan **tres publicaciones recientes en los que no hay evidencia fuerte** de que el entrenamiento excéntrico produzca mayores niveles de hipertrofia que el concéntrico.

Conclusiones

Los autores indican que, pese a que hay evidencia sólida de que **el entrenamiento excéntrico mejora la fuerza, no está tan claro que lo haga con la hipertrofia**. De este modo, puede ser muy interesante para el trabajo de ciertos atletas encaminados a la mejora del rendimiento, pero quizá no como estrategia sistemática para ganar músculo.

Sin embargo, los investigadores concluyen que el añadir una o dos series de de acciones excéntricas por grupo muscular es una forma recomendable de ganar músculo. Para ello indican que una carga del 120% de 1RM sería adecuado. No obstante, habría que realizar adaptaciones y modificaciones en función de la respuesta del atleta y su propia evolución.

En conclusión, **los autores sugieren que, efectivamente, la convención de emplear repeticiones o series negativas de manera puntual en el trabajo de pesas es una buena rutina para incrementar músculo**, tal y como tradicionalmente se ha trabajado en muchas rutinas en gimnasio. Sin embargo, ir más

allá de ahí en los ejercicios excéntricos no aporta ganancias adicionales, y los riesgos de lesión u otros efectos negativos se incrementan.

LEE EL ARTÍCULO ORIGINAL [AQUÍ](#):

Schoenfeld, B.& Grgic, J. (2017). Eccentric Overload Training: A Viable Strategy to Enhance Muscle Hypertrophy?. Strength and Conditioning Journal, doi: 10.1519/SSC.0000000000000351.

Indicadores de calidad de la revista*

	Impact Factor (2016)	Cuartil	Categoría
Thomson-Reuters (JCR)	0.536	Q4	SPORT SCIENCES
Scimago (SJR)	0.35	Q3	SPORTS SCIENCES

* *Es simplemente un indicador aproximado para valorar la calidad de la publicación*

Todos los posts relacionados



[\(#368\). EL VOLUMEN INCREMENTA LA HIPERTROFIA PERO NO LA FUERZA EN INDIVIDUOS ENTRENADOS](#)



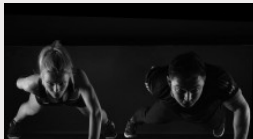
[\(#367\). LENTO PARA LOS CUÁDRICEPS Y RÁPIDO PARA LOS BÍCEPS; REVISIÓN SOBRE VELOCIDAD DE EJECUCIÓN E HIPERTROFIA](#)



[\(#362\). ¿HORMESIS ENTRE EL VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO Y LA HIPERTROFIA?](#)



[\(#349\). SUPLEMENTACIÓN CON CAFEÍNA Y RENDIMIENTO EN FUERZA Y POTENCIA](#)



[\(#293\). GUÍAS PARA MAXIMIZAR LA HIPERTROFIA GESTIONANDO EL VOLUMEN](#)



[\(#286\). ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO PARA GANAR MÚSCULO](#)



[\(#281\). LOS ATLETAS DE ÉLITE VIVEN MÁS QUE SUS HERMANOS](#)



[\(#258\). PROTEÍNAS Y GANANCIAS DE FUERZA Y MASA MUSCULAR](#)



[\(#177\). RECOMENDACIONES SOBRE LA INGESTA DE PROTEÍNAS EN DEPORTISTAS](#)



[\(#168\). RIESGO DE LESIONES EN DEPORTISTAS ADOLESCENTES DE ÉLITE](#)