

## Ejercicios unilaterales

Los ejercicios unilaterales son aquellos en los que trabajamos cada una de las partes de nuestro cuerpo por separado. Son justo lo contrario que los ejercicios denominados bilaterales, que son aquellos en donde ambos lados del cuerpo (tanto inferior como superior) trabajan simultáneamente, como podría ser una sentadilla, peso muerto o un press militar, etc.

Ejercicios unilaterales serian las sentadillas a una pierna, el remo con mancuerna, press militar a una mano, pero muerto a una pierna, por citar algunos ejemplos.



Los ejercicios bilaterales son la base de los entrenamientos para ganar fuerza y masa muscular y son muy efectivos para este fin, pero no debemos olvidarnos de incluir ejercicios unilaterales como complemento en nuestras rutinas ya que tienen muchos beneficios e incluso en situaciones especiales como podría ser en el campo de la rehabilitación.

*El entrenamiento funcional esta de moda y los ejercicios unilaterales tienen alto componente funcional y mas aun cuando los hacemos con nuestro propio peso o cargas externas sin emplear maquinas o poleas.*

Si nos fijamos en nuestros movimientos diarios y en la gran mayoría de los gestos específicos de cualquier deporte, son unilaterales. Esto hace que sea necesario incluir en nuestros entrenamientos este tipo de movimientos. Ejercicios que se parezcan lo máximo posible a nuestros movimientos, tanto de nuestra vida cotidiana como de nuestro deporte para que tengan una mayor transferencia.



Por lo general, cuando hacemos ejercicios bilaterales haciendo sentadillas o press de banca, el cuerpo tiende a trabajar con el lado más fuerte. El cuerpo no es simétrico y va tratar de compensar ese déficit de fuerza entre un lado y el otro. Esto se aprecia especialmente cuando ya estamos llegando a la fatiga, donde el lado fuerte asume la carga del lado débil. Los que entrenan al fallo y hacen un press de pecho en banco plano o inclinado saben de lo que estoy hablando.

Veamos entonces los beneficios de este tipo de ejercicios y por qué debemos incluirlos en nuestros programas de entrenamiento.

- **Ayudan a disminuir los desequilibrios y descompensaciones musculares**

De lo que dicho anteriormente se deduce que uno de los primeros beneficios del entrenamiento unilateral, **es que ayuda a disminuir los desequilibrios y descompensaciones musculares.**

Al trabajar unilateralmente nos aseguramos que cada lado trabaje independientemente realizando el trabajo que le pertenece. El uso exclusivo de ejercicios bilaterales descompensaría aun más nuestros desequilibrios entre nuestras extremidades. Los deportes de raqueta serían un ejemplo claro de la importancia de incluir ejercicios unilaterales, ya que el desequilibrio entre el lado derecho y izquierdo del brazo es muy grande.

- **Mejoran la estabilidad de nuestro core**

Estos ejercicios también mejoran la estabilidad de nuestro core o zona **media**. Al hacer el ejercicio con la resistencia en un solo lado tiende a desequilibrar el cuerpo durante la ejecución, obligando a un mayor y más preciso reclutamiento del core para mantenernos estables. Como decía anteriormente cuando estos ejercicios se ejecutan fuera de una máquina mejoran también el equilibrio y la estabilidad del resto de articulaciones.

- **Mejoran la transferencia a los gestos deportivos**

Imprescindibles en los deportes, ya que estos ejercicios **mejoran la transferencia a los gestos deportivos**. La mayoría de los deportes tienen gestos unilaterales como pueden ser lanzamientos a una mano, golpes con la raqueta, patadas al balón, saltos a una pierna, etc.

- **Disminuyen el riesgo de lesión**

Uno de los beneficios más importantes a tener en cuenta, es que **disminuyen el riesgo de lesión**. Son muy utilizados en la prevención de lesiones y en la rehabilitación. Los ejercicios unilaterales ayudan a

recuperarse de las lesiones de forma más eficaz, y si a esto le añadimos que en estos ejercicios se involucran mucho más la musculatura estabilizadora y la propiocepción, podemos suponer que nos pueden ayudar a prevenir lesiones.



**Equilibrio en Bosu**

- **Aportan versatilidad a nuestros entrenamientos**

Por ultimo, estos ejercicios **le van a aportar versatilidad a nuestros entrenamientos y los van a hacer más entretenidos**. Nos permiten movernos en mayores rangos y podemos incluir múltiples variaciones. La lista de ejercicios unilaterales es interminable. No te aburras entrenando e inclúyelos en tus rutinas.

**“Solo hay una cosa que no vas a conseguir seguro, todo lo que no intentes”**

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal.

Email: [manuelalmela@me.com](mailto:manuelalmela@me.com)

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/ref=bookmarks>

M: 659 591717