



TSU DAVID SIFUENTES
NASM-CPT, WFS, PBC, CES
Exp. Mecánica del Ejercicio, UCAM
@ds_training_system

¿Qué es mejor para la hipertrofia del deltoides lateral: laterales con mancuernas o en polea?

Larsen S, Wolf M, Schoenfeld BJ, Sandberg NØ, Fredriksen AB, Kristiansen BS, van den Tillaar R, Swinton PA, Falch HN. Dumbbell versus cable lateral raises for lateral deltoid hypertrophy: an experimental study. SportRxiv. 2024

Introducción:

En el mundo del entrenamiento de fuerza, es tendencia ver o escuchar en redes afirmaciones poco fundamentadas sobre qué ejercicio es más efectivo para trabajar un grupo muscular específico. De cara a los hombros, un músculo que muchos buscan incrementar su masa para mejorar su aspecto físico, el deltoides lateral, algunos entrenadores afirman de manera contundente que los levantamientos laterales con polea son superiores debido a su capacidad de "mantener tensión constante" durante todo el rango de movimiento. Otros, en cambio, defienden a las mancuernas como una herramienta clásica y eficiente que no necesita mayor justificación.

Estas creencias a menudo se basan en experiencias personales, opiniones de entrenadores o estudios que extrapolan datos de otros grupos musculares. Sin embargo, la ciencia nos enseña a diario que lo que parece lógico no siempre se traduce en los resultados esperados. La verdadera pregunta que surge es: ¿realmente importa qué herramienta elijamos cuando buscamos optimizar los resultados del entrenamiento?.

Objetivo del artículo:

Comparar los efectos de los levantamientos laterales con mancuernas y los realizados con polea sobre el grosor muscular del deltoides lateral en personas entrenadas en resistencia, manteniendo estandarizados el rango de movimiento y las condiciones de aducción/abducción del hombro. El estudio buscó determinar si el perfil de resistencia descendente de la polea ofrece ventajas sobre el perfil ascendente de las mancuernas para favorecer la hipertrofia muscular.

Participantes:

El estudio incluyó a 26 participantes entrenados en resistencia, de los cuales 24 completaron la intervención (16 hombres y 8 mujeres). Los participantes tenían una edad promedio de 29.3 años para hombres y 25.3 años para mujeres, con una experiencia en entrenamiento de resistencia de 7.4 y 6.8 años, respectivamente. Se utilizó un diseño intra-sujeto, asignando aleatoriamente cada brazo de los participantes a uno de los dos ejercicios: levantamientos laterales con mancuerna o levantamientos laterales en polea.

Protocolo de entrenamiento:

El protocolo de entrenamiento tuvo una duración de 8 semanas, con una frecuencia de 2 sesiones por semana realizadas en días no consecutivos. Durante la primera semana, los participantes realizaron 4 series unilaterales por brazo (8 series totales por semana). A partir de la segunda semana, el volumen aumentó a 5 series unilaterales por brazo (10 series totales por semana). Cada serie se realizó hasta el fallo muscular momentáneo, con un rango de repeticiones de 12 a 16. Si los participantes lograban más de 16 repeticiones, se incrementaba la carga en 0.25 kg, y si realizaban menos de 12 repeticiones, la carga se reducía en 0.25 kg. El rango de movimiento se estandarizó a una aducción y abducción del hombro de 90°, manteniendo el codo completamente extendido.

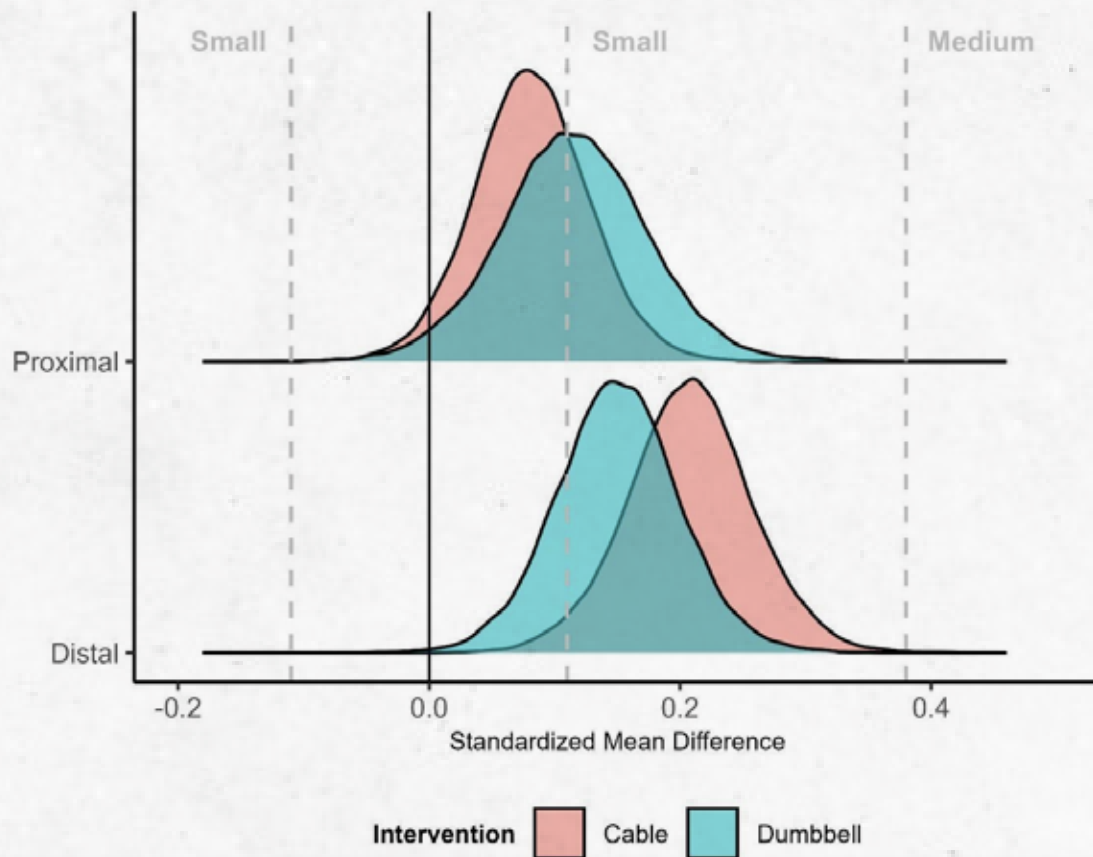


Hallazgos principales del estudio:

- **Eficacia similar:**
 - Los levantamientos laterales con mancuernas y en polea son igualmente efectivos para aumentar el grosor muscular del deltoides lateral en personas entrenadas en resistencia.
- **Incrementos en hipertrofia:**
 - Ambos ejercicios lograron mejoras del 3.3% al 4.6% en el grosor del deltoides lateral (proximal y distal).

Aplicaciones prácticas:

- Ambos ejercicios son válidos para entrenar el deltoides lateral, y su elección puede depender de preferencias personales, disponibilidad de equipo o variación en los entrenamientos.



Conclusión:

- Estadísticamente, los levantamientos laterales con mancuernas y en polea son igualmente efectivos para promover la hipertrofia del deltoides lateral. Por lo tanto, la selección entre uno u otro ejercicio dependerá completamente de los gustos personales, las preferencias individuales y la disponibilidad de tiempo o equipo. Ambos ejercicios son opciones válidas y pueden integrarse en programas de entrenamiento de manera intercambiable o complementaria.

David Sifuentes

Exp. Mecánica del Ejercicio,UCAM

NASM-CPT,WFS,PBC,CES