

GUÍA GRATUITA • EL TEMPLO DE LA HIPERTROFIA

9 ERRORES AL ELEGIR LOS EJERCICIOS DE TU RUTINA

que frenan tu hipertrofia, y qué hacer en su lugar

MEJORES EJERCICIOS PARA GANAR MASA MUSCULAR: ERRORES COMUNES

ANTES DE EMPEZAR

El ejercicio que eliges sí importa

La selección de ejercicios es una de las variables más infravaloradas del entrenamiento para hipertrofia. Muchas personas creen que, mientras entrenen duro y hagan suficientes series, el ejercicio concreto da igual.

Sin embargo, una mala selección puede limitar el estímulo, empeorar la recuperación y frenar el progreso, aunque el resto esté bien planteado. En esta guía tienes los 9 errores más frecuentes y qué hacer en su lugar.

CÓMO ESTÁ ORGANIZADA

Parte 1 • Rutina para principiantes

Parte 2 • Pesos libres o máquinas

Parte 3 • Cómo elegir bien tus ejercicios

Pensar que los principiantes deben priorizar peso libre para ganar músculo

Muchos principiantes creen que deben priorizar compuestos con peso libre porque en redes oyen que «es mejor porque trabaja más músculos a la vez». Para alguien que acaba de empezar, no tiene sentido.

Las máquinas guiadas facilitan el aprendizaje técnico, reducen la demanda de estabilidad y aceleran las adaptaciones neurales. Así progresas antes, ganas músculo antes y es menos probable que abandones el gimnasio.

QUÉ HACER

- Empieza priorizando máquinas guiadas
- Introduce el peso libre de forma progresiva
- Hazlo cuando ya tengas una base sólida

No priorizar ejercicios multiarticulares al empezar

Otro error común es no priorizar los multiarticulares y copiar rutinas llenas de ejercicios distintos buscando la rutina «perfecta». Un principiante no necesita una rutina perfecta: necesita una rutina simple y efectiva.

Intentar entrenarlo todo al detalle desde el inicio solo retrasa el progreso. Con el tiempo irás introduciendo más ejercicios, más trabajo específico y más variedad.

QUÉ HACER

- Empieza con pocos ejercicios
- Principalmente multiarticulares
- Preferiblemente en máquinas

Querer entrenar todos los músculos al detalle siendo principiante

Muchos principiantes quieren entrenar cada músculo, cada porción y cada detalle. No es necesario ni eficiente: sentadillas, remos, jalones y presses ya estimulan una gran cantidad de masa muscular.

Al empezar no hacen falta ejercicios específicos para bíceps, deltoides anterior o posterior, gemelos o porciones concretas del pectoral. Eso vendrá más adelante.

QUÉ HACER

- Prioriza espalda, piernas y pectoral
- Usa ejercicios compuestos
- Limita el monoarticular a lo justo: extensiones de tríceps, elevaciones laterales y curl femoral

Posicionarse en el debate «pesos libres vs. máquinas»

Muchas personas se posicionan de forma radical: o todo peso libre o todo máquinas. Las máquinas ofrecen más estabilidad, facilitan llegar al fallo y suelen tener mejor ratio estímulo-fatiga, por eso son muy útiles para hipertrofia.

Pero con pesos libres también se puede lograr un estímulo muy similar si la técnica es correcta, hay años de adaptación y se controla bien la ejecución. No hace falta elegir bando.

QUÉ HACER

- No te cases con ninguna opción
- Elige el ejercicio que mejor estimula cada músculo en tu caso
- Combina ambos según tu nivel y tu técnica

Priorizar ejercicios inestables para ganar masa muscular

Elegir ejercicios muy inestables, como sentadillas subido a un BOSU o sobre superficies inestables, limita enormemente la carga, te obliga a parar la serie por pérdida de equilibrio y reduce la intensidad que puedes aplicar.

Para hipertrofia, el objetivo principal es generar tensión mecánica suficiente en el músculo. La inestabilidad es una limitación, no una ventaja, cuando quieres ganar masa muscular.

QUÉ HACER

- Prioriza ejercicios con alta estabilidad
- Así podrás acercarte al fallo con seguridad
- Acumularás volumen efectivo y progresarás en el tiempo

Copiar ejercicios «de moda» extraños sin criterio

En redes aparecen constantemente ejercicios muy llamativos, muy diferentes y supuestamente «mejores». Muchas veces reducen la estabilidad, limitan la carga y empeoran tu capacidad de generar fuerza.

Que un ejercicio sea raro o novedoso no lo hace mejor.

QUÉ HACER

- Desconfía de lo llamativo
- Prioriza estabilidad, control y progresión
- Pregúntate si el ejercicio te permite progresar en el tiempo

Cambiar los ejercicios constantemente por aburrimiento o estancamiento

Cuando empiezas un ejercicio nuevo, primero se producen adaptaciones neurales: mejoras el control motor y reclutas más unidades motoras. Gracias a eso, el estímulo muscular va aumentando con el tiempo.

Cambiar justo cuando ya estás adaptado te hace perder esas adaptaciones, necesitar varias semanas para adaptarte al nuevo y generar más daño muscular. No acelera la hipertrofia: la ralentiza.

QUÉ HACER

- Mantén tus ejercicios el tiempo suficiente
- No los cambies solo por aburrimiento
- Que el rendimiento suba más despacio no es motivo para cambiar

No encontrar un buen equilibrio entre multiarticulares y monoarticulares

Abusar de los multiarticulares y apenas incluir monoarticulares puede provocar exceso de estrés articular, molestias en estructuras pasivas y músculos que no reciben estímulo suficiente. Hacer solo monoarticulares tampoco es óptimo.

Lo ideal es un punto intermedio que permita un buen estímulo global, menor estrés articular y mejor control del volumen y la intensidad.

QUÉ HACER

- Proporción orientativa: 30–40 % multiarticulares
- Y 60–70 % monoarticulares
- Ajústala a tu caso y a cómo responden tus articulaciones

No tener en cuenta la estructura corporal individual

No todas las personas están hechas igual. La altura, la longitud de los segmentos, la movilidad y las palancas hacen que ciertos ejercicios funcionen muy bien para unos y muy mal para otros.

Una persona muy alta puede no adaptarse bien a determinadas máquinas, y la sentadilla con peso libre puede no ser el mejor ejercicio para todos. Forzarlos suele llevar a molestias, mal estímulo y estancamiento.

QUÉ HACER

- Elige ejercicios que encajen con tu cuerpo
- Si uno te molesta o no lo sientes, busca alternativas
- La selección se adapta a ti, no al revés

EN RESUMEN

Elegir bien los ejercicios no es buscar los más duros ni los más populares, sino los que te permiten aplicar intensidad, acumular volumen, progresar y recuperarte bien.

Una buena selección de ejercicios simplifica todo lo demás.

SIGUIENTE PASO

¿Quieres seguir entrenando con cabeza?



Grupo privado de WhatsApp • gratis

Resuelve tus dudas sobre entrenamiento para hipertrofia y aprende junto a otras personas que entrenan con cabeza.

[Únete gratis al grupo →](#)



Asistente IA de Programación de Entrenamiento • gratis

Te ayuda a programar correctamente tu rutina, sigue tu progreso y te aconseja en cada paso para que no te estanques.

[Accede gratis al asistente →](#)