

GUÍA GRATUITA • EL TEMPLO DE LA HIPERTROFIA

13 ERRORES CON EL RANGO DE RECORRIDO

que frenan tu hipertrofia, y qué hacer en su lugar

REPETICIONES PARCIALES Y RANGO DE RECORRIDO PARA HIPERTROFIA: ERRORES COMUNES

ANTES DE EMPEZAR

El rango de recorrido es una herramienta, no una regla fija

El rango de recorrido (ROM) es una variable clave en el entrenamiento para hipertrofia, pero también una de las más malinterpretadas.

Durante años se ha simplificado el mensaje hasta creer que solo existe una forma «correcta» de ejecutar los ejercicios. En esta guía tienes los 13 errores más frecuentes y qué hacer en su lugar.

CÓMO ESTÁ ORGANIZADA

Parte 1 • ¿Recorrido completo o parciales?

Parte 2 • Excéntricas y estiramiento

Parte 3 • ¿Recortas el recorrido?

Parte 4 • Recorrido, técnica y lesiones

Pensar que solo se progresa entrenando con ROM completo

Durante mucho tiempo se ha defendido que el recorrido completo es la única forma válida de progresar. No es cierto: puedes ganar masa muscular con recorridos completos, recorridos parciales y contracciones isométricas, siempre que llegues cerca del fallo.

De hecho, algunos estudios muestran que ciertos músculos pueden lograr incluso mayores adaptaciones trabajando parciales en la parte de estiramiento que con recorrido completo.

QUÉ HACER

- Usa el recorrido completo como base
- Incorpora parciales e isometrías como herramientas
- Acércate al fallo en todas ellas

Crear que todas las repeticiones parciales son igual de efectivas

No todas las parciales generan el mismo estímulo. En la mayoría de músculos, las parciales en posición de estiramiento generan más hipertrofia que las parciales en posición de acortamiento.

En el acortamiento, los sarcómeros están muy solapados, se forman menos puentes cruzados y la tensión mecánica efectiva es menor.

QUÉ HACER

- Prioriza las parciales en estiramiento
- No abuses de las parciales en acortamiento
- Elige con criterio qué parte del recorrido trabajas

Pasar de entrenar con ROM completo a hacer solo parciales en estiramiento

En redes se ha puesto muy de moda enfatizar el trabajo en estiramiento. Aunque puede generar algo más de hipertrofia en ciertos músculos, llevarlo al extremo es un error.

Entrenar siempre con parciales en estiramiento genera más daño muscular, reduce la tolerancia al volumen total y empeora la recuperación.

QUÉ HACER

- Prioriza el recorrido completo
- Reparte el estímulo por todo el músculo
- Introduce parciales en estiramiento solo en algunas series

Pensar que enfatizar la excéntrica es siempre mejor

Es cierto que la excéntrica genera más tensión pasiva, favorece la hipertrofia mediada por el estiramiento e induce adaptaciones estructurales.

Pero también genera más daño muscular y reduce la tolerancia al volumen. No es la panacea para ganar músculo.

QUÉ HACER

- Enfatiza la excéntrica de forma estratégica
- Hazlo solo en algunas series
- No en todos los ejercicios ni de golpe

Creer que trabajar solo una fase reduce el estímulo a la mitad

Existe la creencia de que si solo trabajas la fase concéntrica o la excéntrica, pierdes «la mitad del estímulo» y la mitad de las ganancias. Es falso.

Tanto el trabajo exclusivamente concéntrico como el exclusivamente excéntrico pueden estimular las fibras a lo largo de todo el recorrido y generar prácticamente las mismas adaptaciones de hipertrofia.

QUÉ HACER

- No es obligatorio trabajar siempre ambas fases
- Usa cada fase como una herramienta válida
- Aplícalas con criterio

Crear que los estudios sobre estiramiento son reglas inamovibles

Algunos estudios sugieren que ciertos músculos se benefician más del trabajo en estiramiento que otros. Convertirlo en una regla fija es un error: cada persona responde distinto, tiene estructuras diferentes y se adapta con el tiempo.

Además, cuando se genera hipertrofia mediada por estiramiento, cambian la relación longitud-tensión y la disposición de los puentes cruzados. El músculo se adapta: no es algo estático.

QUÉ HACER

- Usa los estudios como orientación
- Observa cómo respondes tú
- Ajusta tu enfoque con el tiempo

No entender el concepto de hipertrofia regional

La hipertrofia no siempre se reparte de forma uniforme por todo el músculo. En un curl de bíceps, el inicio del movimiento estimula más la región distal (cerca del codo), la mitad del recorrido la medial y el final la proximal (cerca del hombro).

Puedes comprobarlo por dónde aparecen las agujetas, o haciendo parciales en una zona y cambiando luego a otra: verás que aún quedan fibras «frescas».

QUÉ HACER

- Ten en cuenta qué zona del recorrido enfatizas
- Reparte el estímulo entre las distintas regiones
- Usa el recorrido de forma inteligente

Copiar métodos sin lógica como el curl 21

Ejercicios como el curl 21 intentan trabajar distintas partes del recorrido con una misma carga y un número fijo de repeticiones.

El problema es que cada parte del recorrido tiene una fuerza distinta, algunas zonas no llegan ni cerca del fallo y la tensión mecánica no es óptima.

QUÉ HACER

- Trabajar distintas regiones sí tiene sentido
- Ajusta la carga a cada parte del recorrido
- Adapta el esfuerzo en lugar de usar fórmulas rígidas

Usar demasiado peso y recortar el recorrido

Muchas personas cargan más peso del que pueden manejar y acaban recortando el recorrido sin estirar bien el músculo, como en un curl de bíceps sin extender del todo el codo.

Esto suele reducir el estímulo en posiciones de estiramiento y la hipertrofia potencial.

QUÉ HACER

- Usa un peso que te permita controlar todo el recorrido
- Estira bien el músculo en cada repetición
- Mejor menos peso y mejor recorrido

Forzar el rango de recorrido más allá de la movilidad natural

Buscar más recorrido no significa forzar la movilidad. Un ejemplo muy común es la aducción de cadera en máquina: abrir en exceso y sentir dolor en el estiramiento.

Esto genera daño muscular innecesario, reduce la capacidad de aplicar fuerza y aumenta el riesgo de lesión.

QUÉ HACER

- Maximiza el recorrido dentro de tus límites naturales
- Trabaja la movilidad aparte
- Con el tiempo podrás ampliar el recorrido con seguridad

Ejecutar ROM completo sin control técnico

Hacer el recorrido completo sin controlar la excéntrica, el estiramiento y el acortamiento reduce el estímulo y aumenta el riesgo de lesión.

Un recorrido completo solo es útil si se ejecuta con buena técnica.

QUÉ HACER

- Usa cargas que te permitan buena técnica
- Controla los puntos más críticos del recorrido
- Prioriza el control sobre el peso

No ajustar el ROM cuando aparece dolor o lesión

Ante una molestia, muchas personas insisten en hacer el recorrido completo «porque es mejor», o directamente dejan de entrenar ese ejercicio.

En muchos casos es mejor ajustar el recorrido y seguir entrenando sin agravar la lesión.

QUÉ HACER

- Reduce el recorrido
- Usa parciales
- O recurre a isometrías

No ajustar el rango de recorrido según la fase nutricional

En superávit calórico hay más recursos, se tolera mejor el daño muscular y puedes experimentar más con parciales en estiramiento o excéntricas.

En déficit calórico la recuperación es más limitada y conviene ser más conservador con estas estrategias. Entrenar igual en ambas fases suele ser un error.

QUÉ HACER

- En superávit, experimenta más con estiramiento y excéntricas
- En déficit, sé más conservador
- Ajusta el recorrido a cada fase

EN RESUMEN

El mejor rango de recorrido es el que te permite entrenar fuerte, progresar y recuperarte.

No es una obligación ni una moda: es una herramienta.

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 →](#)