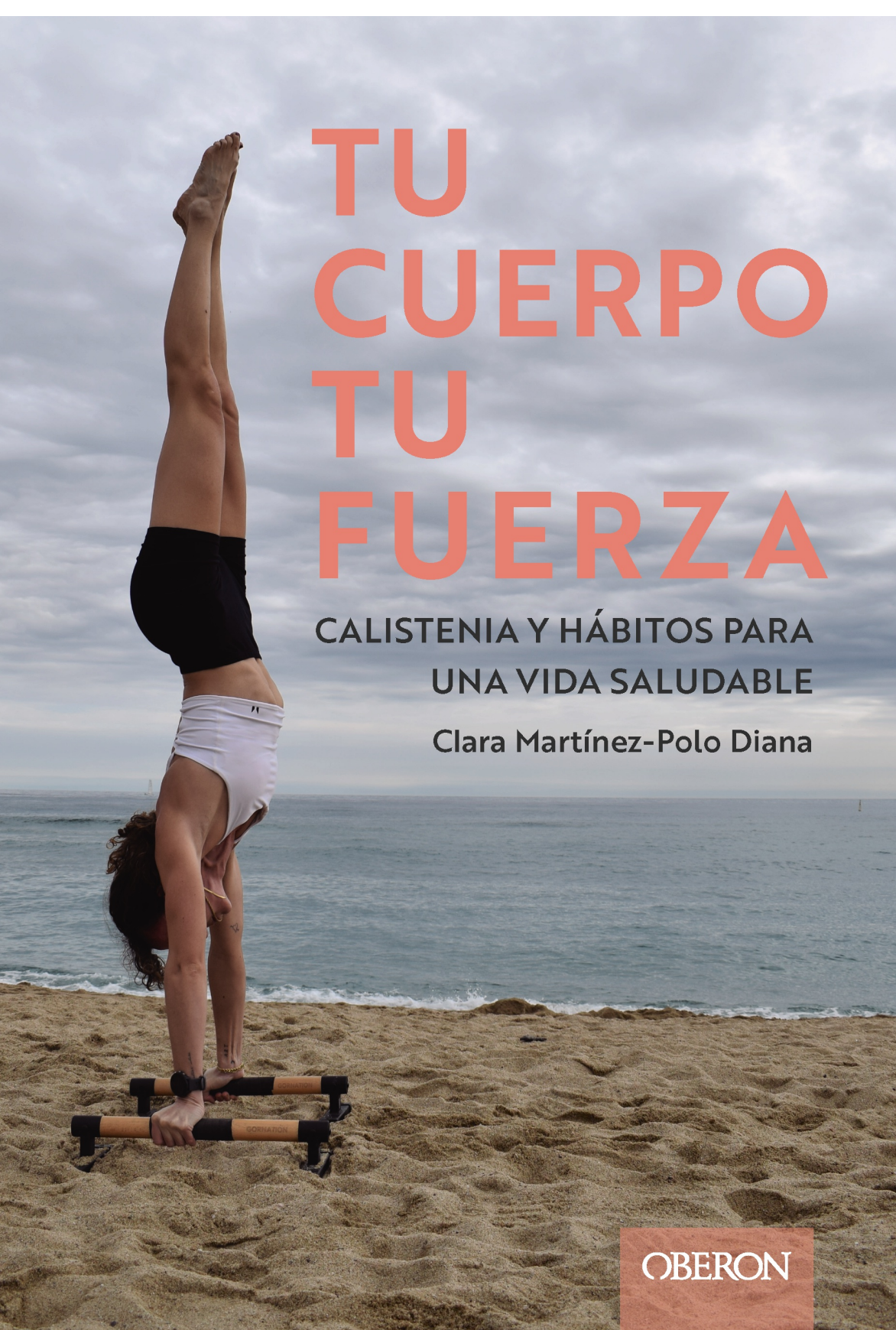




TU CUERPO TU FUERZA

CALISTENIA Y HÁBITOS PARA
UNA VIDA SALUDABLE

Clara Martínez-Polo Diana

OBERON

Capítulo 2

INTRODUCCIÓN A LA CALISTENIA

La calistenia es mucho más que un tipo de entrenamiento, es una forma de conectarte con tu cuerpo, desarrollar fuerza funcional y descubrir todo tu potencial físico y mental. Este capítulo está diseñado para descubrir esta disciplina, sus principios básicos, sus beneficios únicos frente a otros tipos de ejercicio y desmentir algunos mitos comunes sobre el entrenamiento con peso corporal.



¿Qué es la calistenia?

La palabra «calistenia» proviene del griego «kallos» (belleza) y «sthenos» (fuerza), lo que refleja la esencia de esta práctica: construir un cuerpo fuerte, funcional y armonioso mediante movimientos naturales.

La calistenia es un método de entrenamiento que utiliza el peso de tu cuerpo para realizar una amplia gama de ejercicios. Es una disciplina que se centra en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación. Es totalmente versátil y se adapta a distintos niveles de forma física. Se puede ir progresando gradualmente, desde movimientos más sencillos hacia movimientos más complejos a medida que se gana fuerza y control corporal.

En la calistenia, no necesitas grandes equipos ni máquinas sofisticadas. Tu cuerpo es la herramienta principal, y los ejercicios están diseñados para trabajar múltiples grupos musculares al mismo tiempo, imitando los movimientos que realizas en tu vida diaria. Puedes practicarla en cualquier lugar, ya sea al aire libre en un parque, en casa o en un gimnasio. Esta libertad y flexibilidad hacen que la calistenia sea muy accesible a cualquiera que desee entrenar.

Principios básicos de la calistenia

Para aprovechar al máximo este tipo de entrenamiento, es importante comprender sus principios fundamentales:

- **Progresión:** la calistenia permite adaptarte a tu nivel actual de condición física. Comienzas con ejercicios básicos como fuerza de agarre, flexiones, planchas, sentadillas, y a medida que ganas fuerza y técnica, progresas hacia movimientos más avanzados como dominadas, muscle-ups, ejercicios en anillas, handstands...
- **Control corporal:** a diferencia de otros tipos de entrenamiento, la calistenia enfatiza el control sobre cada movimiento. Esto no solo mejora tu fuerza, sino también tu equilibrio, coordinación y conciencia corporal.
- **Movimientos compuestos:** la mayoría de los ejercicios en calistenia involucran varios grupos musculares a la vez, lo que te permite trabajar de manera más eficiente y obtener resultados funcionales. Por ejemplo, las dominadas no solo fortalecen tu espalda, sino también tus bíceps, hombros y core.
- **Progresión sin límites:** a diferencia de los entrenamientos con pesas, en los que solo aumentas la carga, en la calistenia progresas hacia movimientos más complejos que desafían tu fuerza y técnica de maneras nuevas. Esto resulta muy motivador porque a medida que vas consiguiendo movimientos y figuras te puedes retar con una nueva, lo que te hará enfocarte en ella y mantener esa motivación por conseguirlo.
- **Adaptabilidad:** la calistenia puede practicarse en cualquier lugar: en casa, en un parque o en un gimnasio. Lo único que necesitas es tu cuerpo y, para ciertos ejercicios, una barra o un espacio para colgarte.



Beneficios de la calistenia frente a otros tipos de ejercicio

La calistenia tiene ventajas únicas que la convierten en una excelente opción para cualquier persona, independientemente de su nivel de condición física o sus objetivos:

- **Mayor conexión mente-cuerpo:** al no depender de máquinas, debes concentrarte en cada movimiento, lo que fomenta una mayor consciencia corporal. Esto no solo mejora la técnica, sino que también desarrolla una mente más enfocada y resiliente.
- **Fuerza funcional:** los ejercicios de calistenia replican movimientos naturales que realizas en tu vida diaria, como empujar, tirar, saltar y estabilizarte. Esto mejora tu rendimiento en actividades cotidianas y reduce el riesgo de lesiones.
- **Desarrollo integral:** mientras que algunas formas de ejercicio tienden a aislar grupos musculares específicos, la calistenia trabaja tu cuerpo como un todo. Esto significa que fortaleces tus músculos, articulaciones, tendones y ligamentos de manera equilibrada.
- **Económico y accesible:** no necesitas equipos caros ni pagar un gimnasio. Con un espacio mínimo y creatividad, puedes diseñar entrenamientos completos en cualquier lugar.
- **Versatilidad para todos los niveles:** tanto si eres principiante como si eres un atleta avanzado, la calistenia puede adaptarse a tus necesidades. Puedes personalizar la intensidad, duración y dificultad de los ejercicios según tu condición física.
- **Impacto en la salud general:** además de mejorar tu fuerza y condición física, la calistenia contribuye a la salud cardiovascular, la flexibilidad, la movilidad articular y la estabilidad emocional al reducir el estrés.

Mitos comunes sobre el entrenamiento con peso corporal

Aunque la calistenia está ganando popularidad, todavía hay algunos mitos que pueden desanimar a quienes quieren comenzar. Vamos a desmentirlos:

- **«No puedes desarrollar fuerza real con calistenia»:** este mito es completamente falso. Los movimientos avanzados como las planchas, las dominadas explosivas o los *handstand push-ups* requieren niveles de fuerza comparables a levantar pesas pesadas en el gimnasio.
- **«No es para principiantes»:** cuando escuchamos *calistenia*, solemos pensar en movimientos avanzados e imposibles que requieren demasiada fuerza y que no son accesibles para todos. Es falso, existe una gran cantidad de ejercicios que puedes hacer partiendo de cero completamente y en este libro los vas a poder descubrir.
- **«No puedes trabajar las piernas en calistenia»:** otro mito común es que la calistenia no desarrolla las piernas porque no utiliza pesas externas. Sin embargo, ejercicios como las sentadillas pistola, los saltos explosivos y los *lunges* son increíblemente efectivos para fortalecer las piernas y mejorar su funcionalidad.
- **«Es aburrida y limitada»:** la calistenia incluye una amplia variedad de movimientos y permite la creatividad. Puedes experimentar con diferentes combinaciones de ejercicios, progresiones y estilos, desde entrenamiento dinámico hasta movimientos estáticos desafiantes.
- **«Es menos efectiva que las pesas»:** la calistenia y el entrenamiento con pesas no son excluyentes: son complementarios. Mientras las pesas resultan útiles para aumentar la masa muscular de manera aislada, la calistenia desarrolla fuerza funcional, control y movilidad de una manera única.

En los próximos capítulos, profundizaremos en técnicas, ejercicios y rutinas específicas para que puedas aplicar todo lo aprendido y comenzar tu propio viaje en la calistenia. ¡Ahora tu cuerpo es tu gimnasio!

Capítulo 3

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES EN CALISTENIA

Para progresar de manera efectiva, necesitas comprender los principios fundamentales que rigen en calistenia. No importa si eres principiante o avanzado, estos principios serán la base sobre la que construirás fuerza, movilidad y control corporal.



Fuerza, movilidad y resistencia: los tres pilares de la calistenia

Para moverte con eficiencia y dominar tu cuerpo, necesitas desarrollar tres cualidades esenciales:

Fuerza: la fuerza en calistenia se basa en la habilidad para mover tu cuerpo contra la gravedad. A diferencia del levantamiento de pesas, aquí no añades carga externa, sino que juegas con las palancas y el control corporal para aumentar la dificultad. La fuerza se desarrolla progresando de ejercicios básicos a variantes más exigentes, como pasar de flexiones normales a flexiones en pica y luego a flexiones en *handstand*.

Movilidad: la movilidad es la capacidad de moverte con libertad a través de un rango de movimiento completo sin restricciones ni dolor. Sin buena movilidad, la calistenia se vuelve limitada y propensa a lesiones. La diferencia con la flexibilidad es que esta implica la capacidad de estirar un músculo, mientras que la movilidad implica control y fuerza en ese rango de movimiento. Por ejemplo, movimientos como las sentadillas profundas, los *muscle-ups* y los *handstands* requieren una movilidad óptima en hombros, caderas y muñecas.

Resistencia: no basta con ser fuerte y móvil, también necesitas resistencia para ejecutar múltiples repeticiones sin fatiga excesiva. Sin resistencia, tu rendimiento disminuirá rápidamente, afectando la calidad del entrenamiento.

- Resistencia muscular: se trabaja con repeticiones más altas y tiempos de tensión prolongados.
- Resistencia cardiovascular: movimientos dinámicos como *burpees*, saltos y dominadas explosivas mejoran la resistencia aeróbica.

Movimientos fundamentales en calistenia

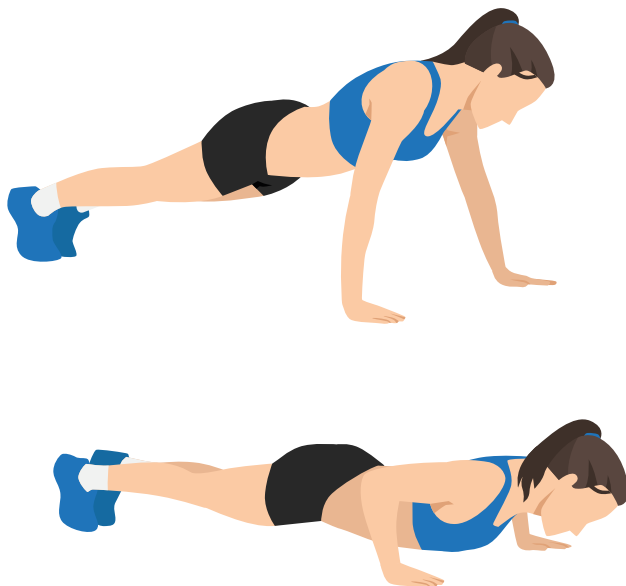
Para progresar en la calistenia, es esencial dominar los cinco patrones de movimiento básicos. Estos son la base de todos los ejercicios avanzados.

Empuje (*push*)

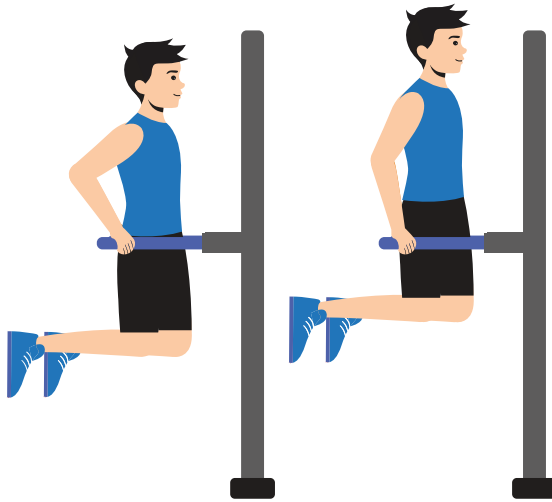
Fuerza de tren superior: son los ejercicios que trabajan principalmente pecho, tríceps y hombros.

Ejercicios clave:

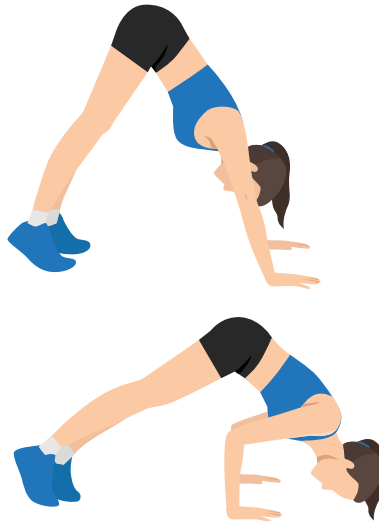
- FLEXIONES DE BRAZOS (*PUSH-UPS*)



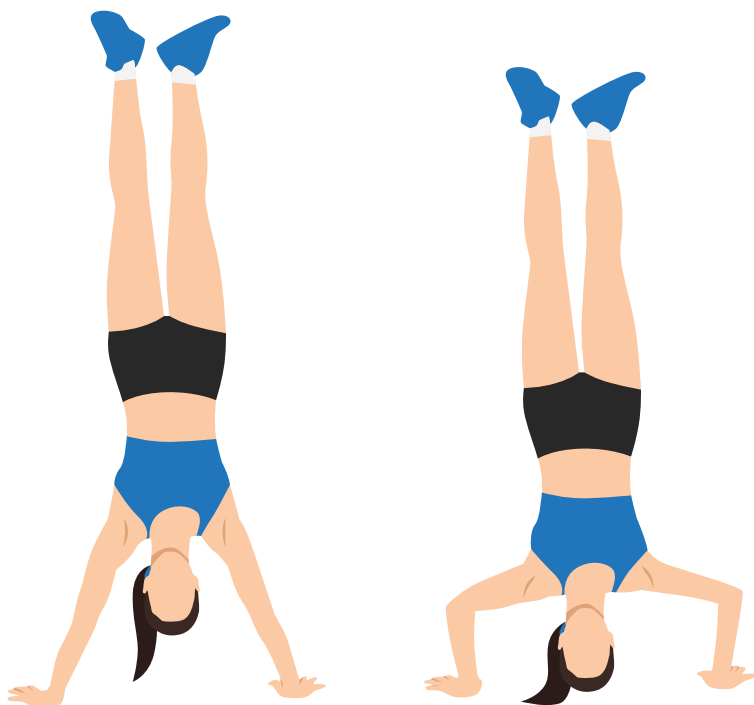
- **FONDOS EN PARALELAS** (*DIPS*)



- **PIKE PUSH-UPS** (*PARA HOMBROS*)



- **FLEXIONES EN PINO ASISTIDAS**
(PARA NIVEL AVANZADO)



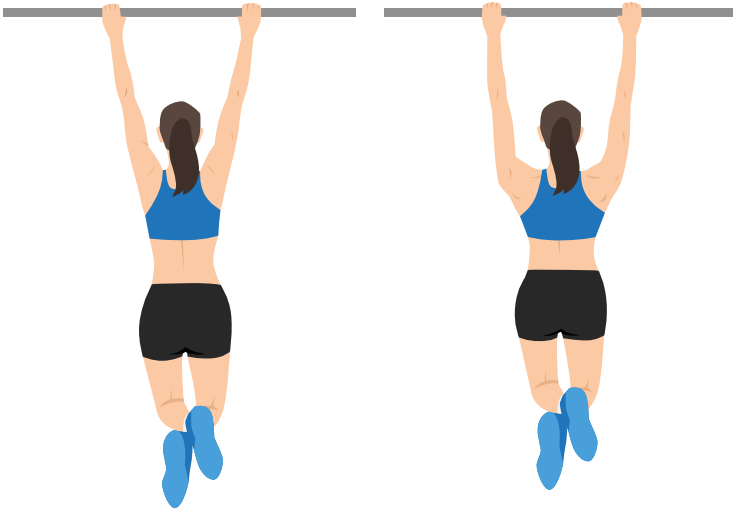
Construyen la fuerza necesaria
para progresar a ejercicios avanzados
como la *planche*
o el *handstand* (pino).

Tracción (pull)

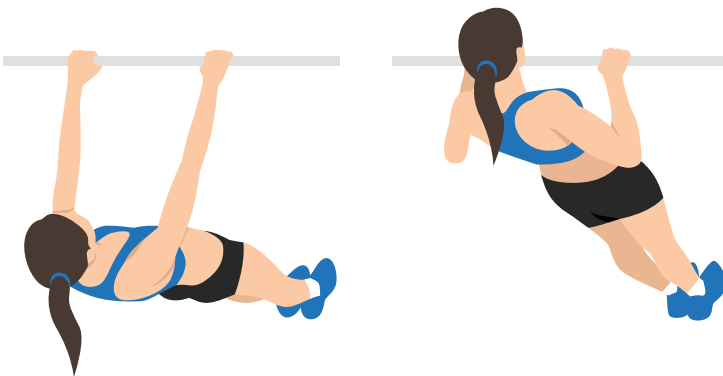
Fuerza de espalda y bíceps: son los ejercicios que desarrollan una espalda fuerte y funcional.

Ejercicios clave:

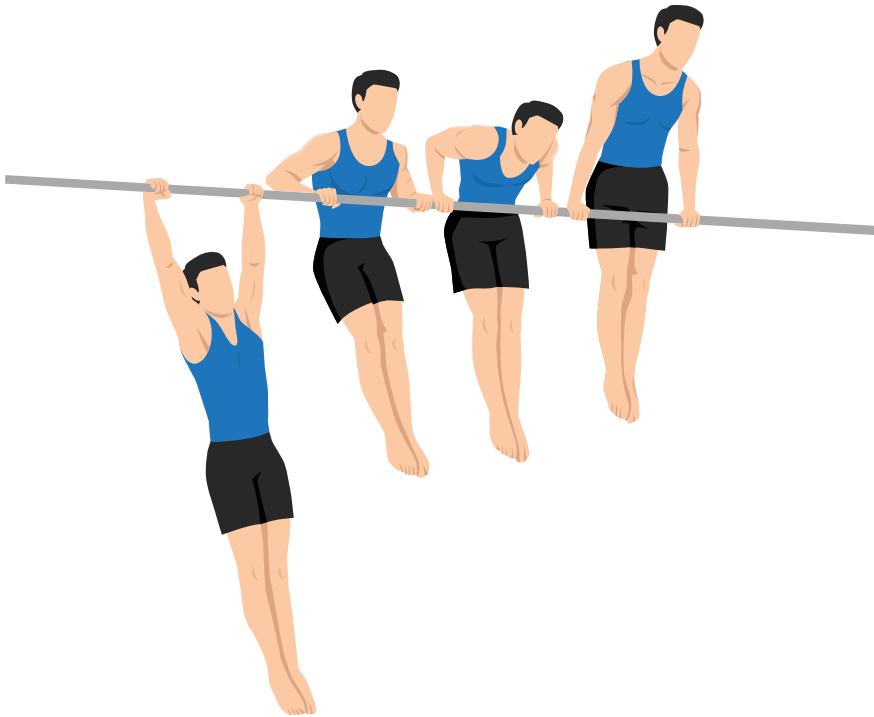
- **DOMINADAS** (*PULL-UPS*)



- **REMO INVERTIDO** (*AUSTRALIAN PULL-UPS*)



- **DOMINADAS EXPLOSIVAS** (*PARA MUSCLE-UPS*)



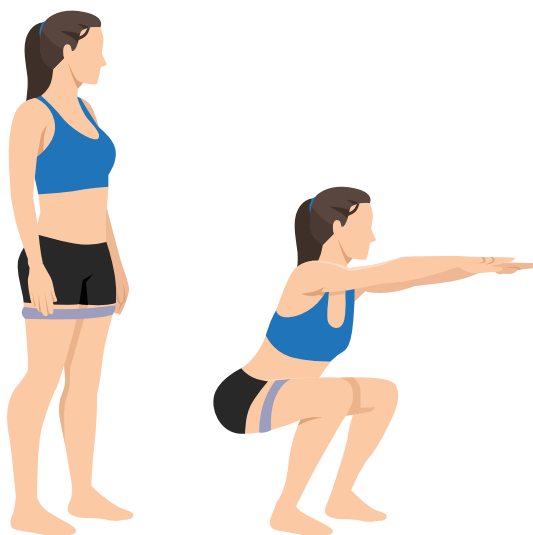
Es el grupo más difícil de entrenar en calistenia, ya que depende de barras o anillas, pero es clave para desarrollar una espalda equilibrada.

Piernas – Potencia y estabilidad

A diferencia del entrenamiento con pesas, en calistenia las piernas se trabajan con ejercicios unilaterales y pliométricos.

Ejercicios clave:

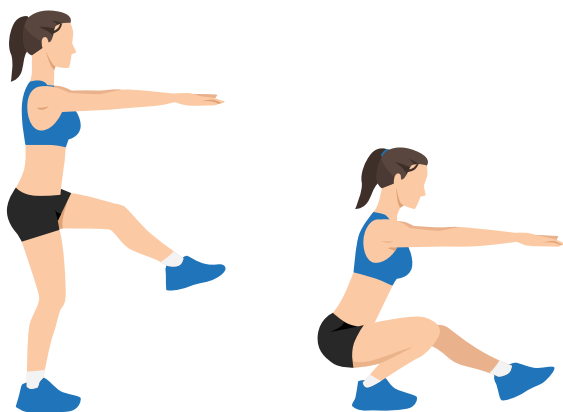
- **SENTADILLAS** (*AIR SQUATS*)



- **ZANCADAS** (*LUNGES*)



- **PISTOL SQUATS** (*SENTADILLAS A UNA PIERNA*)



- **SALTOS AL CAJÓN** (*BOX JUMPS*)



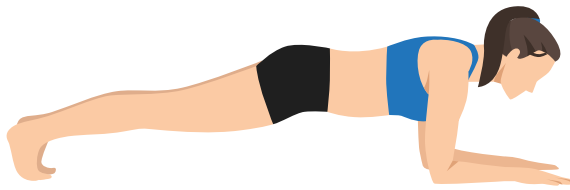
Unas piernas fuertes mejoran la estabilidad y el rendimiento en movimientos avanzados como el *handstand* y la *planche*.

Core – El centro de tu fuerza

Un core fuerte no solo define los abdominales, sino que también mejora la estabilidad en todos los ejercicios.

Ejercicios clave:

- **PLANCHA** (*PLANK*)



- **ELEVACIONES DE PIERNAS EN BARRA**
(*HANGING LEG RAISES*)

