

EDUARDO REINOSO ROSALES

# CALISTENIA

## GUÍA PARA PRINCIPIANTES



ENTRENA CON TU PESO CORPORAL Y  
CONSIGUE UN CUERPO FUNCIONAL

Reinoso, Eduardo

Calistenia Guía para principiantes / Eduardo reinoso – Las Heras,  
Santa Cruz; Independiente, junio 2025

31 páginas.

1. Deporte. 2. Entrenamiento. 3. Calistenia



Eduardo Reinoso  
Instructor de calistenia



[@Ewardzone](https://www.instagram.com/@Ewardzone)



[Eduardo Reinoso](https://www.facebook.com/EduardoReinoso)

# Índice

**Introducción:** Calistenia: El arte de dominar tu cuerpo..... 4

-----

**Capítulo 1:** ¿Por qué nos debilitamos sin darnos cuenta?.....5

**Capítulo 3:** Principios Fundamentales de la Calistenia. .... 7

**Capítulo 4:** ¿Cómo empezar en calistenia sin frustrarse?..... 9

**Capítulo 5:** ¿Cómo estructurar tu progresión en calistenia?.....14

-----

**Conclusión:** El camino hacia el dominio del cuerpo.....16

## Calistenia: El arte de dominar tu cuerpo

Imagina despertar un día con una nueva conciencia de tu cuerpo. Te levantas de la cama y, por primera vez en años, sientes cada movimiento como parte de un mecanismo perfectamente sincronizado. Tus articulaciones fluyen sin rigidez, tu postura es firme, tu respiración acompaña cada acción. No es magia. No es genética privilegiada. Es el resultado de entender lo que realmente significa moverse bien.

En un mundo donde el ejercicio se ha reducido a números—calorías quemadas, repeticiones hechas, kilos levantados—hemos olvidado lo esencial: la función precede a la forma. Un cuerpo fuerte no es solo aquel que se ve bien, sino el que se mueve con libertad y control.

La calistenia es la llave que abre esa puerta. No necesitas máquinas, ni mimbresías costosas, ni rutinas complejas. Solo necesitas el cuerpo que ya tienes y el compromiso de volver a dominarlo, como lo hacías cuando eras niño, cuando correr, saltar y trepar eran parte de tu naturaleza.

Pero aquí está el verdadero secreto: no se trata solo de hacer ejercicio. Se trata de recuperar la capacidad de moverte sin restricciones, de construir una base sólida que te acompañe toda la vida. Lo que estás a punto de leer no es una simple guía de ejercicios; es un mapa para redescubrir la conexión entre tu cuerpo y tu mente, una invitación a entrenar de manera natural y funcional.

Y cuando termines esta lectura, no mirarás tu cuerpo de la misma manera, así que prepárate para cambiar la forma en que entrenas, piensas y te mueves.

## Capítulo 1: ¿Por qué nos debilitamos sin darnos cuenta?

Vivimos en una era donde lo cómodo reemplazó a lo natural. Sillas que nos mantienen estáticos por horas, escaleras mecánicas que eliminan cualquier esfuerzo, vehículos que nos transportan sin necesidad de movernos. El cuerpo, diseñado para la acción y la adaptación, ahora se encuentra atrapado en la inmovilidad.

El sedentarismo no golpea de repente. No hay un día en el que simplemente dejes de poder moverte bien. Todo ocurre poco a poco:

- La postura se deteriora.
- La fuerza funcional se reduce.
- La movilidad se pierde sin que te des cuenta.

Y entonces, un día te das cuenta de que...

- Subir escaleras te cansa.
- Agacharte para atarte los zapatos se siente incómodo.
- Mantener una posición por mucho tiempo causa molestias.

Lo peor es que muchos aceptan estos cambios como parte de “envejecer” o “no ser alguien atlético”. Pero la realidad es que estos problemas no son inevitables. Son el resultado de dejar que el cuerpo pierda su capacidad natural de movimiento.

La buena noticia es que esto **se puede revertir**, sin necesidad de gimnasios, sin equipos costosos, sin depender de horarios fijos. La respuesta está en recuperar el control sobre tu cuerpo.

## **La clave: Volver a moverte como lo harías naturalmente**

El primer paso no es levantar más peso ni correr más rápido. Es algo mucho más esencial: **recuperar movilidad, control y fuerza funcional**. Antes de cualquier otro tipo de entrenamiento, debes reencontrarte con tu capacidad de moverte libremente, sin restricciones ni molestias.

A lo largo de esta guía, te mostraré **cómo lograrlo de forma progresiva y accesible para cualquier persona**. Porque si el cuerpo ha olvidado cómo moverse bien, es hora de recordárselo.

## Capítulo 3: Principios Fundamentales de la Calistenia

En este punto, ya has entendido lo esencial: moverse bien es clave, y la calistenia te da las herramientas para recuperar el control sobre tu cuerpo. Ahora es momento de **construir una base sólida**, porque no se trata solo de hacer ejercicios, sino de hacerlo con propósito.

### ◆ Principio 1: Movilidad antes que fuerza

La fuerza sin movilidad es limitada. **Si un movimiento no es fluido, es ineficiente.** Antes de intentar flexiones o dominadas, tu cuerpo debe ser capaz de moverse sin restricciones.

✓ **Ejemplo:** Antes de hacer una sentadilla profunda, asegúrate de que tus tobillos y caderas tienen suficiente movilidad para evitar compensaciones.

### ◆ Principio 2: Control corporal sobre potencia

Antes de añadir velocidad o intensidad, debes **dominar cada movimiento.** Esto significa que un ejercicio debe sentirse sólido en su versión más básica antes de progresar.

✓ **Ejemplo:** Si aún no controlas las flexiones en cada una de sus fases de movimiento, no tiene sentido intentar variantes más avanzadas como las flexiones explosivas.

### ◆ Principio 3: La progresión gradual es la clave

Uno de los errores más comunes al empezar en calistenia es querer **hacer ejercicios avanzados sin pasar por las progresiones.** La base es lo que te permite llegar lejos.

✓ **Ejemplo:** Antes de hacer una dominada estricta, debes construir fuerza con remo invertido y negativas controladas.

#### ◆ Principio 4: Conexión mente-cuerpo

No es solo físico. Cada repetición, cada postura, cada respiración **debe estar sincronizada con tu conciencia corporal**.

✓ **Ejemplo:** Al realizar flexiones, piensa en la activación de cada músculo, desde el core (o núcleo del cuerpo) hasta los hombros.

#### ◆ Principio 5: Funcionalidad por encima de estética

El cuerpo bien entrenado **funciona mejor**, y como resultado, se verá mejor. Pero el objetivo nunca debe ser solo la apariencia.

✓ **Ejemplo:** En lugar de enfocarte en hipertrofia aislada, trabaja patrones de movimiento naturales que mejoren tu desempeño diario.



## Capítulo 4: ¿Cómo empezar en calistenia sin frustrarse?

Si has llegado hasta aquí, ya entiendes por qué el sedentarismo nos debilita y cómo la calistenia nos permite recuperar la funcionalidad del cuerpo. Ahora toca la pregunta clave: **¿Cómo empezar sin caer en los errores típicos?**

Muchos intentan entrenar por sí mismos viendo videos aislados o copiando rutinas avanzadas. Lo que no saben es que **hay una estructura que, si se sigue correctamente, garantiza progresión sin frustraciones ni lesiones.**

### Los errores más comunes al iniciar en calistenia

#### ✗ Saltarse la fase de movilidad y preparación

- El cuerpo necesita aprender a moverse antes de cargarlo con ejercicios intensos.
- ✓ **Solución:** Dedicar tiempo a ejercicios de movilidad y estabilidad antes de pasar a la fuerza.

#### ✗ Intentar ejercicios avanzados demasiado pronto

- Ver a alguien hacer una bandera humana no significa que puedas saltarte las progresiones.
- ✓ **Solución:** Construir desde lo básico con ejercicios que fortalezcan la estructura del movimiento.

#### ✗ No respetar la técnica por querer más repeticiones

- Más repeticiones no siempre significan mejor entrenamiento. ✓  
**Solución:** Priorizar calidad sobre cantidad, asegurando movimientos limpios y controlados.

## ¿Cómo empezar de manera correcta?

✓ **Movilidad y activación inicial** Tu cuerpo debe estar listo para moverse sin restricciones:

- Movimientos articulares básicos (hombros, caderas, muñecas).
- Activación del core y postura correcta.

✓ **Ejercicios esenciales para principiantes: Tu base en calistenia.**

Antes de explorar progresiones avanzadas, es fundamental conocer los movimientos que forman la estructura de cualquier entrenamiento en calistenia. Estos ejercicios no solo construyen fuerza, sino que desarrollan control corporal, movilidad y estabilidad.

### 1. Flexión de brazos

✦ **Objetivo:** Este ejercicio es de los primordiales en el empleo de la fuerza de empuje, es un inicio de adaptación para articulaciones como muñecas, codos y hombros, además de fortalecer la musculatura del core, hombros, pectorales y tríceps.

#### 🔧 Ejecución:

- Cuerpo alineado desde la cabeza hasta los pies.
- Activación abdominal, apretar los glúteos (retroversión pélvica) y rechazo de escápulas (protracción).
- Flexiona los codos de manera controlada para que el cuerpo se acerque al suelo totalmente alineado y en bloque sin modificar la postura inicial en cuanto alineación. Empuja el suelo de manera controlada para extender los codos nuevamente y regresar a la posición inicial.



**Versión Principiante-Principiante con las rodillas apoyadas en el suelo.**



**Versión Principiante-Intermedio sin las rodillas apoyadas en el suelo.**

## 6. Hollow body

✦ **Objetivo:** Este ejercicio al igual que la plancha, trabaja de forma estática o isométrica la zona media del cuerpo buscando siempre la mejora de la estabilidad, la principal diferencia con la plancha es que el hollow se hace boca arriba.

### 🔧 Ejecución:

- Acostado boca arriba procura que toda la espalda entre en contacto con el suelo.
- Anulamos la curvatura lumbar para hacer énfasis en la activación de la musculatura abdominal.
- Levantamos brazos y piernas estirados para que el único punto de contacto con el suelo sea la espalda y mantenemos la postura lo máximo posible sin perder la técnica correcta.



Nivel 1: Piernas flexionadas, brazos abajo



Nivel 2: Una pierna extendida



Nivel 3: Ambas piernas extendidas



Nivel 4: Piernas y brazos extendidos

- Durante la ejecución debemos asegurarnos que la curvatura lumbar sea anulada, donde no exista espacio entre la espalda y el suelo.



**Forma Incorrecta:** Curvatura lumbar acentuada



**Forma Correcta:** Curvatura lumbar anulada

### ✓ Rutina introductoria progresiva

Un esquema adaptable para **todos los niveles:**

1. **Movilidad y calentamiento:** 5-10 min
2. **Ejercicios básicos:** 3-4 movimientos clave, progresión según capacidad
3. **Trabajo de estabilidad y respiración:** Para reforzar control corporal

**El siguiente paso: Construir tu progresión personalizada...**

## Capítulo 5: ¿Cómo estructurar tu progresión en calistenia?

Hasta ahora, has aprendido los principios fundamentales y los movimientos esenciales. Pero aquí viene una de las claves más importantes: **la progresión adecuada**.

Un error común al entrenar calistenia es pensar que hay una única forma de avanzar: hacer más repeticiones. Pero la realidad es que **el progreso se construye modificando múltiples variables**: dificultad del ejercicio, control, estabilidad y resistencia.

### ✦ El principio de progresión inteligente

Tu cuerpo no mejora solo porque haces más volumen; mejora porque adaptas los estímulos de forma gradual y estratégica. Para eso, debes comprender los **cuatro pilares de la progresión**:

**1 Progresión de carga** → Aumentar la dificultad del ejercicio reduciendo puntos de apoyo.

✓ **Ejemplo:** Pasar de flexiones en rodillas a flexiones estándar, luego a flexiones declinadas.

**2 Progresión de volumen** → Incrementar la cantidad de repeticiones y series conforme el movimiento se vuelve más eficiente.

✓ **Ejemplo:** Iniciar con 3 series de remo invertido y avanzar hasta 5 series con más control.

**3 Progresión de estabilidad** → Desafiar el equilibrio y el control corporal para fortalecer músculos estabilizadores.

✓ **Ejemplo:** Pasar de una plancha tradicional a una plancha en anillas o con los pies elevados.

4 **Progresión de resistencia** → Extender la duración del esfuerzo para mejorar la resistencia muscular y cardiovascular.

✓ **Ejemplo:** Mantener una sentadilla profunda como ejercicio isométrico durante 30 segundos, luego aumentar el tiempo progresivamente.

## ✦ Adaptando la calistenia a distintos niveles

No todos empiezan desde el mismo punto, y aquí es donde entra la importancia de diseñar un progreso que se **adapte al nivel individual**.

### ◆ Principiantes absolutos:

- Enfoque en movilidad, estabilidad y control básico antes de subir intensidad.
- Series cortas con énfasis en calidad de movimiento.

### ◆ Intermedios:

- Introducir ejercicios más desafiantes sin perder eficiencia.
- Ajustar la cantidad de repeticiones según el dominio de la técnica.

### ◆ Avanzados:

- Incorporar variantes más complejas que exijan mayor coordinación y fuerza.
- Experimentar con ejercicios en suspensión o movimientos explosivos.

## ✦ El siguiente paso: Convertir esta progresión en un entrenamiento estructurado

Ahora que conoces cómo adaptar el entrenamiento, el siguiente capítulo te llevará a **rutinas prácticas para aplicar esta progresión de manera efectiva**.

## 🚩 Conclusión de la Versión de Prueba

### 🏁 El camino hacia el dominio del cuerpo

Has comenzado un recorrido de transformación: Desde comprender cómo el sedentarismo impacta tu cuerpo, hasta asomarte al verdadero poder de la calistenia. Pero esto es solo el comienzo...

### 💡 La calistenia no es solo entrenamiento

Es recuperar tu capacidad natural de moverte, sentirte fuerte y funcional frente a cualquier desafío.

### ⚠️ No es cuánto entrenas, sino cómo lo haces

Sin guía ni estructura, el avance se vuelve lento y frustrante. La progresión correcta marca la diferencia entre el estancamiento y la evolución.

### 🚀 ¿Listo para llevar tu progreso al siguiente nivel?

Esta versión de prueba te dio una muestra del enfoque. Pero en la **guía completa** encontrarás:

- ✓ Más contenido detallado
- ✓ Ejercicios progresivos para distintos niveles
- ✓ Ilustraciones explicativas que te guían paso a paso

🏁 **Accede a la guía completa ahora por solo \$7 USD** ➡ [Insertar enlace de Hotmart]

**Tomaste el primer paso.**

**Que no sea el último.**

**Tu cuerpo te lo va a agradecer.**