



Secretaría Nacional
del Deporte

Manual de Calistenia



PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA

Secretaría Nacional del Deporte

AUTORIDADES:

Dr. Sebastián Bauzá

Secretario Nacional del Deporte

Dr. Pablo Ferrari

Sub Secretario Nacional del Deporte

Dr. Gerardo Lorente

Gerente Nacional del Deporte

Sr. José Luis Bringa

Coordinador del Área de Deporte Comunitario

Sr. Eduardo Ulloa

Coordinador del Área de Deporte Federado

Sr. Carlos Fiordelmondo

Coordinador del Área de Deporte y Educación

Lic. Alejandro Sagasti

Coordinador del Área de Programas Especiales

PARTICIPARON EN LA ELABORACIÓN DEL DOCUMENTO:

DCDR Prof. Andrea Fernández, Jonathan Di Menza Martínez - Entrenador y ex Atleta de Calistenia, **Gerardo Cabrera** - Entrenador, Atleta y Campeón Mundial, **DCDR Prof. Hector Aguiar, Dra. Sofía González Azziz** - Centro Médico de la SND, Medicina del Ejercicio y Deporte, Centro de Combate: **Lic. Federico Cayaffa, Prof. Mario Soria, Lic. Marcelo Toledo, Prof. Virginia Méndez, Prof. Richar Martorelli, Prof. (literatura) Silvia Larguero, DCDR Luis Quijano**

Dr. Mauricio Baubeta - Director de la División de Deporte y Territorio

DCDR Prof. Oscar Cuesta- Director de Departamento de Redes Comunitarias

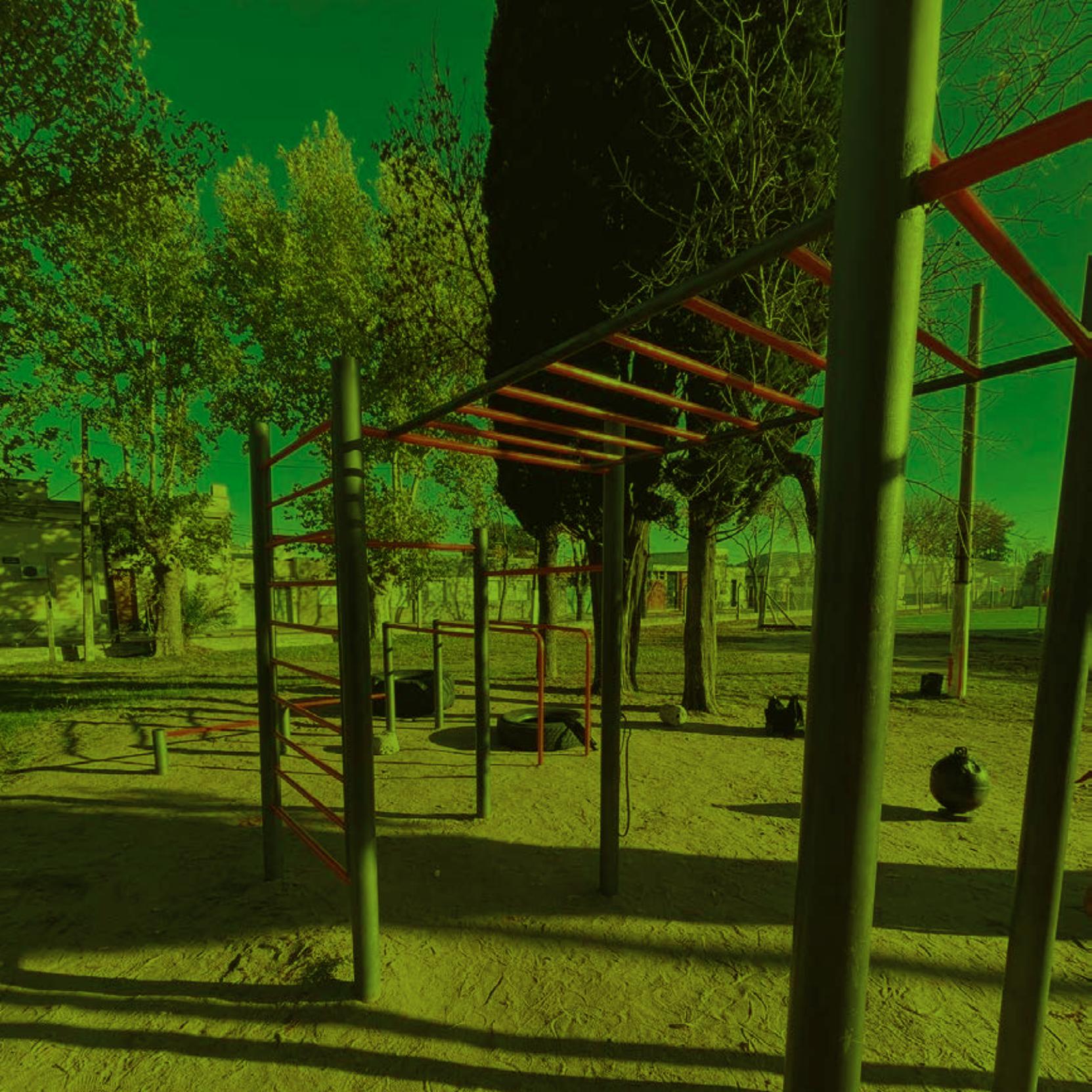
MODELOS: Benjamín Duchén, Iván Arévalo, Rodrigo Dorrego, Cristian Díaz, Michael Palacios, Martín Sierra Idiarte, Alejo Bermúdez, Marcos Badin, Analía Pérez, Emiliano Ercilo, Luis García Noy, Fernanda Martínez, Marcos López, Paola Clark, Fernanda Martínez, Dévora Hernandez, Kesía Martínez González, Enzo Navia, Agustina Cardozo, Agustina Bentancor, Yessica Moreira

Diseño Gráfico:

Lic. Montserrat Pérez, Departamento de Comunicación / Secretaría Nacional del Deporte

Manual de Calistenia

Área de Deporte Comunitario
Secretaría Nacional del Deporte
Presidencia de la República
Setiembre 2023



Índice

	Pág.
Introducción	8
Antecedentes	9
Fundamentación	10
Calistenia y salud	12
Capacidades físicas a trabajar	14
Consideraciones a tener en cuenta	18
Ejercitaciones previas de movilidad articular y de fuerza	20
Preparandonos para iniciar	21
Abdominales y sus variantes	24
Puente de glúteos y sus variantes	30
Planchas y sus variantes	34
Lagartijas y push ups	36
Sentadillas o squat	40
Burpes	44
Dominadas	46
Ejercitaciones en los Gimnasios de Calistenia	50
Abdominales en suspensión y sus variantes	51
Otros ejercicios	54
Bibliografía	67



Dr. Sebastián Bauzá

Secretario Nacional del Deporte



Dr. Pablo Ferrari

Subsecretario Nacional del Deporte

Dentro de las políticas deportivas y de actividad física que promueve la Secretaría Nacional del Deporte, entendemos que es fundamental generar un Manual de Calistenia, siendo un aporte necesario por parte de personal técnico calificado, para quienes practican o deseen iniciarse en esta disciplina deportiva.

Felicitar a quienes han sido parte de este trabajo y motivar a toda la ciudadanía a que se sigan sumando a realizar actividad física saludable.

Es para la Secretaría Nacional del Deporte una gran herramienta éste Manual de Calistenia, ya que permite acercar y guiarnos a una disciplina que si bien en los últimos años se practica cada vez más en nuestro país, ya existía muchos siglos atrás sin tanta difusión como la que hoy detenta.

Toda actividad física en general brinda invalables beneficios a la salud física y mental de las personas y especialmente la que se realiza al aire libre, pero la Calistenia en particular ofrece ventajas muy destacables.

Un correcto uso de nuestro cuerpo en cada ejercicio, cómo enseña este Manual, permite la intervención de una fuerza a vencer involucrando los músculos agonistas, ya sea por la fuerza de la gravedad o por la carga adicional de pesos. Para lograr este objetivo ponemos a prueba y desarrollamos nuestra velocidad cada vez tensionamos por lapsos de tiempo indicados. También la resistencia cobra un papel muy relevante, junto con ejercicios que nos llevan a una flexibilidad cada vez necesaria para nuestro cuerpo.



Si a esto le sumamos la orientación, el equilibrio y la sincronización, podemos concluir que la Calistenia es muy recomendable teniendo como premisas la buena técnica y las posturas como bien lo indica este Manual.

Felicitamos a todos lo que participaron del trabajo de elaboración del mismo, Profesores, Entrenadores, Ex -Atletas, Médicos y Licenciados, qué cómo en otras oportunidades pusieron todo su empeño para ofrecer una excelente herramienta a la población en general con el objetivo de su bienestar físico.

A disfrutarlo!!



Dr. Gerardo Lorente

Gerente Nacional del Deporte

Este Manual es parte de la concreción de la política llevada adelante por la Secretaría Nacional del Deporte en cuanto a universalizar la práctica del ejercicio físico, tornándolo una actividad participativa, descentralizada y accesible a personas de todas las edades.





José Luis Bringa

Coordinador del Área
Deporte Comunitario

Uso de aparatos de calistenia

Antes de entrar en el tema, quiero agradecer a todos los docentes y funcionarios de la Secretaría Nacional del Deporte que elaboraron este material de uso imprescindible para utilizar correctamente los aparatos de calistenia promoviendo estilos de vida saludable.

La calistenia es un proceso de ejercicios físicos realizados con el propio peso corporal.

El interés está en los movimientos de las cadenas musculares que componen nuestro cuerpo.

La palabra proviene del griego *kallos* que significa belleza y *sthenos* que significa fuerza, y suele referirse a los ejercicios que se llevan a cabo usando solo la fuerza corporal sin ningún tipo de material. Al principio, este tipo de disciplina se usaba como un calentamiento previo a los ejercicios de alta intensidad, pero poco a poco fue tomando relevancia hasta ser mucho más que eso. El objetivo es la adquisición de fuerza, resistencia, agilidad, equilibrio, coordinación y flexibilidad a través de un entrenamiento con el propio peso corporal.

La calistenia está de moda, pero en realidad es una modalidad que se ha practicado toda la vida al utilizar el propio peso para realizar ejercicios de entrenamiento; bastaría con recordar que nuestros antepasados entrenaban con su propio cuerpo.

Se intenta lograr la mayor contracción muscular y que el cuerpo adquiera una alineación correcta, ya que así permite modelar el cuerpo, mejorar la postura y definir un buen contorno corporal.

Oportunidades que ofrece la calistenia

Libertad: se puede realizar en cualquier lugar (casa, parques, salas) y sin material adicional de entrenamiento.

Utilidad: son entrenamientos muy funcionales y que permiten una ganancia de fuerza útil. Implican grandes cadenas musculares mejorando la eficacia de los movimientos.

Transferencia: los ejercicios realizados se transfieren a los movimientos comunes, por ello tiene alto impacto en los deportistas amateur o profesionales.

Agilidad: permite entrenar el conjunto de los aspectos físicos que mejoran la agilidad, fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Calistenia cooperativa

La calistenia cooperativa se refiere a ejercicios calisténicos que involucran a dos o más participantes que se ayudan entre sí para realizar el ejercicio. Dichos ejercicios también se conocen como ejercicios de pareja o ejercicios de peso corporal con una pareja.

Beneficios de la calistenia

Tiene importantes efectos en el sistema muscular y esquelético, favoreciendo la postura corporal o el movimiento de las articulaciones y reduciendo el riesgo de lesiones.

Activa todas las cadenas musculares, facilitando la quema de calorías y, por tanto, logrando un cuerpo moldeado y en forma.

Además, requiere de una base de fuerza corporal adquirida previamente para poder realizar ejercicios con nuestro peso corporal. Obviamente, los ejercicios tendrán que ir adaptados a cada persona e ir intensificándolos según se tome constancia y experiencia.

Mejora física global. La calistenia trabaja el cuerpo a nivel global, abarcando todos los grupos musculares. Esto se reflejará en una tonificación corporal impresionante que mejorará el aspecto físico.

Mantiene activos los músculos. Es el deporte ideal para que estos tomen forma y se refleje en nuestro exterior pero también mejorando nuestro interior, pues los músculos estarán más fuertes y con mayor elasticidad.

Mejora la resistencia. Aunque a priori puede parecer una actividad difícil, con el tiempo el cuerpo te irá pidiendo más; lo cual favorece la resistencia muscular y podrás ir alcanzando otras cargas.

Quema de grasas. Es ideal para quemar grasas debido a su intensidad. Los ejercicios estáticos son ideales para ello y por tanto para bajar de peso.

La flexibilidad. Esta se potencia cuando los músculos se ejercitan a su punto máximo, lo que sucede con la calistenia. Ayuda en la lucha contra el sedentarismo y la atrofia muscular.

Mejora la postura corporal. En muchas ocasiones, tomar una mala postura corporal va relacionada con algún dolor muscular. La calistenia ayuda a mejorar estas posturas gracias al intenso trabajo en la musculación, lo cual evitará dolores.

Mejora el ánimo. Como todo tipo de ejercicio, no podíamos pasar por alto el hecho de que la calistenia libera endocrina y serotonina que producen sensación de bienestar y felicidad.



Dr. Mauricio Baubeta

Director de División
Deporte y Territorio



Eduardo Ulloa

Coordinador del Área
Deporte Federado

Calistenia como práctica deportiva al alcance de toda la comunidad.

Desde nuestro programa “Comunidad Deportiva Saludable” de la División Deporte y Territorio del Área Deporte Comunitario de la Secretaría Nacional del Deporte, impulsamos la actividad física y el ejercicio saludable en ámbitos al aire libre.

En lo personal y para nuestro equipo de trabajo, creemos que generar aportes a la comunidad en el uso de cada infraestructura deportiva, y en este caso la Calistenia, es clave, para un mejor desarrollo de la disciplina deportiva.

Felicito a todos quienes aportaron para este Manual, que tendrá la innovación de poder descargarlo a través de su código QR, e invitamos a la población a que puedan utilizarlo, donde seguro les será de gran utilidad.

La calistenia es una gran dinámica de ejercicios físicos, enfocados en la fuerza, flexibilidad de cada atleta donde cada uno mismo puede ir graduando la dificultad de las mismas, con las repeticiones a realizar o con el grado desafiante que cada uno este apto para encarar.

Para poder realizarlo se precisan algunas barras, implementos básicos como una cuerda y obviamente las ganas de poner el cuerpo a prueba. No se precisan pesos extra, se trabaja con el peso del mismo cuerpo del usuario o atleta, por mas que para aumentar la dificultad puedan agregarse pesos.

Con similitudes y derivaciones de la Gimnasia Olímpica, donde el cuerpo y la fuerza es el principal actor, permite hacerse en cualquier espacio abierto o cerrado y con amplio margen de edades para poder realizarlo.

Si bien es visto como un complemento de fuerza y tonificación para complementar otros deportes, en algunos países, con algunas reglas se realizan competencias y es tomado como deporte.



Dr. José Veloso

Director Centro
Médico Deportivo

Cualquier práctica deportiva diaria o de manera continua nos aporta grandes beneficios al funcionamiento de nuestro organismo y musculatura, pero también a nuestro bienestar emocional, apetito e higiene del sueño.

Quienes practican calistenia aseguran que esta tiene un impacto muy positivo en su vida social porque encuentran a personas que comparten los mismos hábitos y estilo de vida. Y es que lo más probable es que en un parque cercano a tu casa haya otras personas haciendo ejercicios de esta disciplina. En conclusión, es un deporte que ayuda tanto a la mente como al cuerpo.

Nos complace como médicos deportólogos el apoyar la difusión de estos Manuales que ayudan en nuestra profesión médica en el deporte para una prescripción de un ejercicio mas adecuado y saludable con una calistenia bien realizada.



In tro duc ción

>>>

La Secretaría Nacional del Deporte, desde su área Deporte Comunitario tiene entre sus objetivos generar acciones dirigidas a fortalecer la actividad deportiva comunitaria en todo el territorio nacional, en conjunto con la participación ciudadana organizada, que hagan posible la sustentabilidad del mismo considerando la equidad y la inclusión social.

Desde al Área, y a través de la División Deporte y Territorio, se viene desarrollando el Programa de “Calistenia”, el cual va dirigido a la población que libremente desarrolla actividades deportivas en los espacios públicos.

La implementación del Programa tiene como finalidad generar en dichos espacios,(que ofician de lugar de encuentro y socialización), actividades orientadas a la promoción de la actividad física, el deporte y la recreación como hábitos de vida saludable al aire libre.

Desde la Secretaría, se busca fortalecer además, los procesos de construcción colectiva, las buenas prácticas deportivas con presencia institucional, realizando acciones coordinadas con instituciones públicas y privadas.

Antecedentes

La calistenia, tiene el origen en el siglo IV A.C, desarrollándola los griegos, y espartanos. Ejercitándose con el uso de su propio peso corporal para entrenar y prepararse para la guerra.

Según Del Río, R (2015), Calistenia tiene su raíz etimológica del griego “Kallisthenés”, cuya traducción sería, “llegado de vigor”. También por el término que usaban los antiguos griegos, uniendo dos palabras, que eran “Kallos” (belleza) y “Sthenos” (fuerza).

A partir de 1822, se comenzó a difundir por Francia e Inglaterra; llegando a Estados Unidos a mediados del XIX. A principios del siglo XIX y finales del XX, se comienza a ver la Calistenia como un sistema de entrenamiento, más avanzado y con tinte competitivo. Zef Zakaveli, Hannibal For King y Frank Medrano, en Estados Unidos empezaron a mostrar los beneficios del mismo. Aparece el movimiento denominado Street Workout, o entrenamiento callejero, desarrollado en los barrios humildes de diversas ciudades de EUA, como el Bronx, practicando calistenia moderna englobada en dicho movimiento. Este logró su auge a través de las redes sociales, usando las mismas para la práctica y aprendizaje de las diversas ejercitaciones que hacen al deporte. Se puede considerar la disciplina de la Gimnasia Artística como el deporte que sentó las bases para la que sería más adelante la Calistenia. Ambas comparten muchas similitudes, tanto en movimientos como en los entrenamientos. Este tipo de deporte busca la posibilidad de optar por un rango más grande de movilidad y capacidad para controlar nuestro propio cuerpo.

La calistenia tiene como resultado un mejor rendimiento físico en cuanto a la fuerza, destreza y habilidad para realizar movimientos más difíciles. Se genera en el Street Workout un sentido de pertenencia muy fuerte que se caracteriza por la camaradería, la amistad, lealtad, respeto, unión, entre otros valores significativos además de generar fuertes lazos entre los practicantes.

Fun da men ta ción

>>>

La realización de este manual surge de la ausencia de un documento institucional que contribuya al correcto uso de las estaciones de calistenia que se han ido instalando en el país, y se genera también con el espíritu de poder fomentar la realización de ejercicios calisténicos en la población de nuestro país contribuyendo a incrementar el nivel de actividad física de las personas.

Según las últimas recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) cada año podrían evitarse entre cuatro y cinco millones de muertes si todas las personas se mantuvieran más activas físicamente.

La calistenia, es un conjunto de movimientos, que desarrollan las capacidades físicas básicas: capacidades condicionales como la fuerza, resistencia, velocidad, además de las capacidades coordinativas. Utilizando el propio peso corporal como carga, comenzando con ejercitaciones progresivas, y movimientos que desafían las leyes de la gravedad.

La evidencia científica muestra que una buena condición física está asociada a la reducción de la mortalidad por todas las causas, mortalidad cardiovascular y reducción del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 e hipertensión arterial, entre otras.

En Uruguay, de acuerdo a los resultados obtenidos en la 2da. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades No Transmisibles (ENFRENT, 2013) se observa una prevalencia de inactividad física en población adulta (de 25 a 64 años) de 22,8 %, mientras que, en la misma población, la prevalencia de comportamiento sedentario es de 25,3 % (23,0 – 27,6).

La actividad física regular es un importante factor de protección para la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y varios tipos de cáncer. La actividad física también es beneficiosa para la salud mental, ya que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; además, puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general (OMS).

Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud. (OMS)

Las actividades de fortalecimiento muscular deben ser incluidas en todos los programas de AF. Propor-

cionan múltiples beneficios a nivel de todos los sistemas fisiológicos (metabólico, cardiovascular, respiratorio, osteoarticular, muscular y neurológico, entre otros), por lo que han cobrado gran relevancia dentro de los programas de ejercicio. Además, pueden ayudar a mantener la masa muscular durante la pérdida de peso.

Esta recomendación también se extiende a los adultos mayores, ya que las personas mayores (a partir de 65 años) deberían practicar actividades físicas multicomponente que mejoren el equilibrio y la coordinación, así como la masa y la fuerza muscular, para prevenir caídas y mejorar la salud. (OMS).

Hay varias maneras de entrenar y mejorar estas capacidades, una de ellas sin duda es la Calistenia. Los ejercicios de calistenia son una opción accesible y posible de realizar por todo el mundo y aún teniendo alguna desventaja, presenta gran cantidad de beneficios a nivel físico y fisiológico que son fundamentales para el buen mantenimiento de la salud y la calidad de vida.

Calistenia y salud

>>>

Según la OMS, se considera actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”.

Según López-Chicharro y Fernández Vaquero (2006), sostienen que el ejercicio aumenta la densidad ósea, como el fortalecimiento de ligamentos y tendones. Bailey propone la movilización de cargas variadas no excesivas y la superación de resistencias para favorecer el desarrollo óseo, factor al que contribuye la Calistenia.

Los ejercicios calisténicos mejoran la condición física y la combinación de éstos con ejercicios aeróbicos regulares, producen mejores resultados.

Con el entrenamiento de la calistenia, además de aumentar la fuerza, se logra mejorar otras capacidades como: movilidad, flexibilidad y la capacidad aeróbica o cardiorespiratoria.

Diversos estudios han demostrado que la calistenia mejora el sueño y la concentración, así como la disnea o fatiga. Así también la disminución de ansiedad y depresión.

Este deporte, es una herramienta más para prevenir los efectos de: obesidad, diabetes, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, pulmonares como EPOC, entre otras.

En relación al plano psicológico, la Calistenia mejora no sólo la imagen corporal sino que fortalece la autoestima de la persona que lo realiza, ya que los procesos de aprendizaje personal van de menos a más, con el objetivo reconocer que se puede lograr progresos significativos.

La OPS y la OMS plantean que el ejercicio físico es un importante preventivo de problemas emocionales.

“La actividad física también es beneficiosa para la salud mental, ya que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; además, puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general”

(<https://www.paho.org/es/noticias/14-12-2020-op-soms-presento-chile-actualizaciones-nuevas-recomendaciones-actividad-fisica>)

En cuanto al aspecto socio- afectivo, el ejercicio calisténico es un espacio de encuentro y socialización, se refuerzan las relaciones sociales, produciéndose un intercambio de experiencias y conocimientos, ya que al ser un deporte no individualista, motiva a la inclusión del otro como participante.

Asimismo es un deporte que tiene un costo reducido, ya que se trabaja basando la mayoría de los ejercicios en el peso del cuerpo. Los parques calisténicos, se pueden organizar con materiales accesibles.

Se desarrolla en espacios urbanos como parques y jardines, o en un entorno más próximo como nuestro propio hogar, como afirman Lawrence, K.E., Shaw, I. & Shaw, B.S. , 2014.

Capacidades físicas a trabajar

Capacidades condicionales

>>>

Fuerza

Podemos definir la fuerza: “Como la capacidad de vencer, equilibrar, o frenar el movimiento de una resistencia externa mediante una tensión muscular”. (González-Badillo, 1991) Definición que se ajusta perfectamente al concepto de Calistenia Pues en todos los ejercicios interviene una fuerza a vencer siendo partícipes los músculos agonistas, bien sea la fuerza de gravedad a través de nuestro propio cuerpo con auto cargas, o resistencias externas como lastres (3).

Velocidad

Inicialmente, podemos concebir esta capacidad como no prioritaria; sin embargo, a la hora de relacionarla con la fuerza, adquiere un rol determinante, que se traduce en fuerza de velocidad, que a su vez se entiende como la “capacidad para llegar a altos niveles de tensión muscular en relación al tiempo” (Verjoshanski, 1970). Cuando un deportista, necesita acelerarse así mismo en distintas actividades o impulsar un objeto, su capacidad para aplicar fuerza acompañada del factor velocidad, será determinante. Factor al que contribuye la calistenia.

Resistencia

Entendiendo la resistencia como una capacidad física básica, la utilizaremos de forma complementaria para un desarrollo integral del organismo en su manifestación aeróbica, consiguiendo así uno de los objetivos primarios de la Calistenia, que consiste en desarrollar un cuerpo atlético y compensado, en el que la fuerza y capacidad aeróbica son fundamentales.

“La resistencia a la fuerza es la capacidad que presenta un organismo para sobrellevar la fatiga manteniendo un nivel de fuerza constante. Esta cualidad física también se puede definir como la habilidad del músculo o los grupos musculares para superar una resistencia durante un tiempo determinado”.<https://www.sport.es/labolsadelcorredor/que-son-los-ejercicios-de-resistencia-a-la-fuerza>.

Flexibilidad

Arregui-Eraña y Martínez de Haro (2001) definen la flexibilidad como “la capacidad física de amplitud de movimientos de una sola articulación o de una serie de articulaciones.” Para Martínez-López (2003), la flexibilidad expresa “la capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones, así como la elasticidad de las fibras mus-

culares.” Flexibilidad: conceptos y generalidades. Martha María Braganza, Afranio Bastos, Alfonso Salguero, René González.

Es de vital importancia, cultivar la flexibilidad como capacidad complementaria al trabajo muscular, debido a aspectos: preventivos, lesivos y funcionales, para facilitar la realización de gestos técnicos en este deporte. No nos podemos olvidar, de la importancia de los estiramientos antes, (realizándolos de corta duración 8 a 12 segundos), como parte del calentamiento.

Entre ejercicio y ejercicio lo mismos deben de ser de corta duración.

Se utilizan en la fase de vuelta a la calma, para disminuir la tensión muscular provocada por el ejercicios; siendo dichos estiramientos, estáticos y prolongados de 20 segundos de duración.

Capacidades coordinativas

>>>

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada. Éstas se desarrollan sobre la base de aptitudes físicas del hombre y en su adaptación con el medio, estando estrechamente vinculadas con el sistema nervioso central y su capacidad de dar una respuesta a estímulos determinados.

Las capacidades coordinativas suelen ser de vital importancia tanto en el aprendizaje motor como en la ejecución de las diferentes técnicas del deporte.

Dentro de estas capacidades encontramos:

La orientación, que puede definirse como la capacidad que tiene una persona de poder determinar tanto la posición como los movimientos de su cuerpo en el tiempo y en el espacio.

El equilibrio, que es la capacidad para poder mantener o incluso recuperar la posición del cuerpo durante la realización de distintos movimientos o posiciones.

El ritmo, capacidad de poder repetir una estructura ordenada de movimientos.

La diferenciación, que es una capacidad de coordinación especialmente exacta y económica.

El acoplamiento o sincronización, la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí.

El cambio, capacidad que debe tener el individuo para poder adaptarse a las nuevas situaciones.

La relajación, capacidad que se tiene de poder liberar la tensión muscular de forma voluntaria.

Formas de entrenar

En el entrenamiento de la calistenia, es de vital importancia trabajar la flexibilidad para evitar lesiones; suele usarse todo el rango articular de movimiento en los ejercicios, favoreciendo dicha capacidad.

Otro aspecto fundamental es la entrada en calor, preparando el cuerpo a la exigencia a desarrollar en los ejercicios, ya que hay que trabajar además, la fuerza explosiva, elasticidad, agilidad, resistencia entre otras.

Los ejercicios preparatorios deben ser progresivos, de lo global a lo particular, de forma de que se adquiriera la técnica de los mismos, el control de la postura en suelo y en los aparatos.

Los ejercicios realizados en calistenia se dividen en:

Básicos (ejercicios comunes para el fortalecimiento de los músculos).

Estáticos o isométricos (ejercicios avanzados que consisten en mantener una misma posición por algún período de tiempo, estos requieren mucha fuerza muscular).

Dinámicos, excéntricos y/o concéntricos (ejercicios avanzados que consisten en el movimiento y balanceo del cuerpo, se utilizan en ESTILO LIBRE, y aparte de fuerza requieren gran agilidad y reflejos).

Al iniciar el trabajo se debe realizar una entrada en calor, para el mismo se ponen en marcha una serie de ejercicios con repeticiones que permitan una correcta preparación, poniendo énfasis en los brazos, el abdomen, los glúteos y piernas. Se hace hincapié, en la forma de realizarlo, pensando en cada movimiento, en los músculos que se están trabajando y en la postura correcta.

Este método para ejercitarse repercute favorablemente en la postura y la forma corporal, reduciendo el riesgo de lesiones, las cuales se ve disminuidas por la ausencia de saltos, rebotes e impactos. Un beneficio de la calistenia es reforzar el tratamiento de patologías como escoliosis y hernias de disco. Durante el ejercicio, se realizan estiramientos y trabajos localizados. La vuelta a la calma tiene un papel muy importante durante los trabajos de calistenia.

Consideraciones a tener en cuenta

La calistenia en si, no presenta contraindicaciones que repercutan negativamente a la salud, puesto que su práctica es totalmente completa y equilibrada, pero como cualquier modalidad deportiva puede llegar a realizarse de manera errónea (Polo, 2020).

Al tratarse de auto cargas, el peso a vencer es el propio, y la intensidad de trabajo vendrá determinada por el practicante y el re-conocimiento que vaya adquiriendo de la potencialidad de cada ejercicio y aparato, adaptado a sus posibilidades físicas.

Algunas premisas van a permitir obtener los mejores resultados y minimizar los posibles riesgos:

Tener en cuenta la técnica para efectuar los ejercicios y adaptar los entrenamientos de calistenia según estado físico y salud.

Para valorar el estado de salud es importante tener control de la aptitud física con el medico de referencia y/o especialista en medicina del deporte.

A la hora de realizar un entrenamiento, conocer la forma de ejecución ideal de cada ejercicio. Por ello, el control corporal constante al realizar cualquier ejercicio, será de vital importancia para evitar lesiones.

Es importante que cada movimiento se acompañe con la respiración inspirando y exhalando evitando contener la misma, ya que de lo contrario se puede incrementar la presión arterial.

No nos podemos olvidar, de la importancia de los estiramientos, antes (después del calentamiento) durante (entre los ejercicios) y después de la sesión (en la fase de vuelta a la calma).

Es también importante mantener un correcto estado de hidratación antes, durante y después del entrenamiento esto permite disminuir los riesgos asociados a la deshidratación y el aumento de la temperatura corporal, así como también mejora el rendimiento deportivo.

Evitar la horas de mayor radiación solar y utilizar protector solar, gorro y ropa oscura.

Se aconseja utilizar indumentaria que este acorde al clima, si se ejercita en clima caluroso utilizar ropa que permita la sudoración y evaporación del sudor para eliminar calor, si se ejercita en clima frío utilizar ropa abrigada de preferencia de algodón.





Ejercitaciones previas de movilidad y de fuerza

Preparándonos para iniciar

1

Circunducción de hombros:

entre 10 y 15 círculos con cada brazo



2

Apertura de brazos.

Separar los brazos entre 10 y 15 veces



3

Rotación de tronco.

Realizar entre 8 y 10 veces



4

CODOS

Realizar rotaciones con el antebrazo para movilizar el codo. Entre 15 y 20 repeticiones.



5

MUÑECAS

Movilizar las manos en las diferentes posiciones buscando activar la articulación de la muñeca. Realizarlo de 15 a 20 veces



6

CADERAS

Hacer lanzamientos en todas las direcciones, buscando encontrar el máximo de amplitud. Se debe de ir de menos a más en lo que refiere a intensidad de los movimientos. Realizar 15 o 20 repeticiones para cada lado.

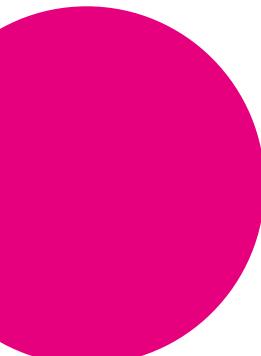


7

TOBILLOS

Realizar movimientos de rotación de tobillos como muestra la imagen.

Realizar entre 15 y 20 repeticiones





Abdominales

y sus variantes



Los abdominales son uno de los ejercicios más populares para fortalecer el vientre sin ayuda de máquinas. En pocas palabras, consisten en pasar de una posición tumbada a una sentada al llevar el pecho hacia los muslos. Este movimiento lo podemos realizar especialmente gracias al músculo recto abdominal.

Co- men- za- mos!

>>>

1

Sentarse y acostarse manteniendo las piernas flexionadas, despegando solo la parte alta de la espalda.

Posición inicial:
acostado con piernas flexionadas



Posición final:
elevar la parte alta de la espalda



2

Sentarse y acostarse manteniendo las piernas flexionadas, despegando toda la espalda.

Posición inicial:
acostado con piernas flexionadas



Posición final:
elevar el tronco hasta quedar sentado.



3

Dejando la espalda en alto y llevar las rodilla al pecho. Luego una pierna se estira y la otra se mantiene flexionada. Hacerlo en forma alternada.

Posición inicial: acostado con piernas flexionadas, elevar piernas y espalda



Posición final: extender una pierna y la otra manteniendo la tensión en el abdomen, gracias a elevación del tronco (hombros despegados del piso)



4

Manteniendo la espalda alta y las piernas flexionadas, se debe rotar el cuerpo hacia un lado y el otro.

Posición inicial:
acostado con piernas flexionadas



Posición final: elevar el tronco, rotar el mismo y llevar el codo derecho hacia la rodilla izquierda, luego llevar el codo izquierdo hacia la rodilla derecha



5

Abdominales bisagras

Posición inicial: el cuerpo debe estar extendido, apretando glúteos y manteniendo los hombros en alto



Posición final: hay que lograr sentarse subiendo el tronco y las piernas al mismo tiempo. Esta secuencia se debe repetir fluidamente.





Grupo de Calistenia de la Plaza de Deportes de Carmelo



Puen te de glúteos

*y sus
variantes*

• Tipos de ejercicios



Los glúteos son uno de los músculos que más atención recibe, y no es sólo por su valor estético. Son el mayor grupo muscular del cuerpo, y pueden hacer mucho por nosotros si los trabajamos bien. Una buena forma de que estos músculos se activen es con el llamado puente de glúteos, uno de los ejercicios más eficaces para trabajar la zona.

1

Posición inicial, acostado boca arriba, espalda apoyada completamente, piernas flexionadas, pies separados ancho de cadera. Brazos al costado del cuerpo y un poco separados del mismo, palma de mano hacia abajo.

Elevar cadera, alineando la misma con la columna contrayendo el músculo gluteo. Mantener cabeza pegada al suelo.

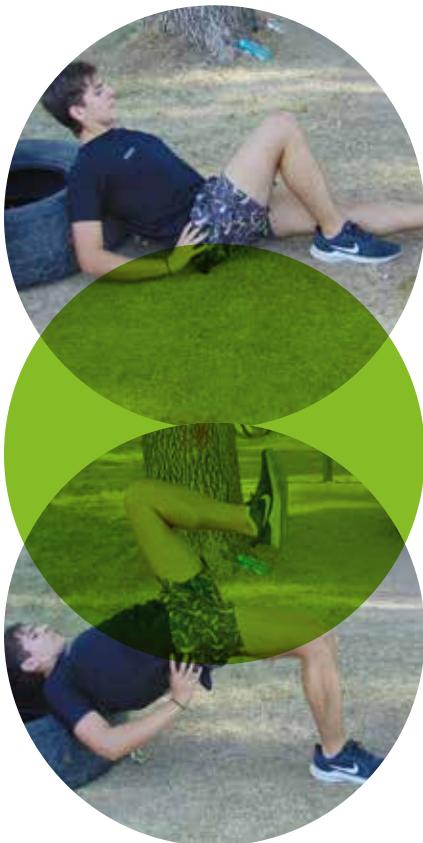
Mantener la postura entre 2 y 3 segundos. Realizar una o dos series de 10



2

Puente de gluteo a una pierna

Posición inicial igual al anterior, elevo cadera al mismo tiempo que llevo pierna flexionada al pecho. Se puede hacer con pierna extendida, alineando: columna, cadera y pierna.





Plan chas

y sus variantes



1

Cabeza, espalda y cadera deben estar en una misma línea. Se debe lograr que el cuerpo se encuentre en una tensión y de esta manera sostenerla durante toda la ejecución.

2

Para aumentar la dificultad se puede elevar una pierna, teniendo en cuenta que la cadera nunca puede variar su posición y que se debe mantener alineada.





La gar- ti- jas

o Push ups

1

Posición inicial: En posición de plancha, con el cuerpo totalmente tenso



2

Posición final: flexionar los brazos hasta que el pecho toque el piso y empujar para que el cuerpo suba totalmente extendido y en la misma posición que descendió



1

Lagartija - Arquera

Colocado boca abajo, inicio con un brazo que baja vertical a la altura del hombro, con apoyo de mano hacia adelante, el otro brazo extendido hacia afuera a la altura del hombro, mano hacia afuera. Flexiono brazo cercando al tronco y bajo tronco, El otro brazo se mantiene extendido. 2 series de 10 como máximo.



2



1

Lagartija Diamante o Rombo

Cuerpo acostado y alineado, manos juntas (formando rombo con dedos índice y pulgar y a la altura de los hombros. Pies separados o juntos (cuando hay dominio para no movilizar columna). Desciende tronco a fuerza de brazos, hasta apoyar antebrazos.



2



Sen ta di llas o Squat





1

Posición inicial: Desde parado, los pies separados el ancho de las caderas.

2

Posición final: Flexionar la cadera y las rodillas hasta llegar a un ángulo de 90 grados en las ambas, luego volver a incorporarse.

A medida que vaya evolucionando podrá agregarle peso mediante algún objeto el cual deberá cargar.

1

Saltos en extensión

Posición inicial: Desde parado, los pies separados el ancho de las caderas Flexionar las rodillas hasta llegar a los 90 grados, al mismo tiempo lo brazos descienenden (precaución de que las rodillas no pasen por delante de las puntas de los pies cuando estoy a los 90 grados).



2

Posición final: desde esa posición empujar el piso y realizar un salto en extensión. Mante-
ner el cuerpo apretado evitando que se arque
el mismo en el aire.





Bur pees





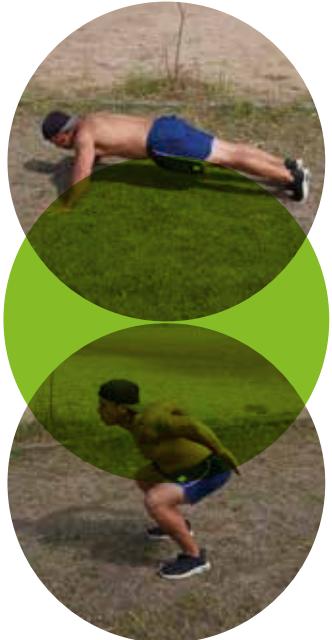
1

Posición inicial: Desde parado, los pies separados el ancho de las caderas. Llevar las manos al piso al mismo tiempo que los pies van hacia atrás para llegar a la posición de lagartija.



2

Posición final: Ejecutar la lagartija e incorporarse llevando las rodillas rápidamente hacia el pecho, lo cual me permitirá pararme y desde ahí realizar un salto en extensión.





Do. mi na das

A la hora de elegir y practicar esta modalidad, será esencial tener en cuenta las características particulares de cada persona, el nivel de la condición física, el peso corporal, y las patologías asociadas. Esto es fundamental para prevenir lesiones.



• Tipos de tomas



Tipos de ejercicios

En este apartado se describen algunos tipos de ejercicios y su modo de ejecución.

Dominadas, Sentadillas (con y sin salto), Zancadas, Flexiones (Pull ups y push ups), Planchas, etc.
Por tipos de aparatos: barras, paralelas, anillas, etc

En todos los casos cuando se realice cada dominada siempre debe ejecutarse el movimiento de manera controlada y lenta desde el principio hasta el final.

Tipo de agarre en las dominadas

Existen diversos tipos de agarres para ejecutar las Dominadas en barra fija y dependiendo del tipo de toma que se utilice, será la variante en la rutina de entrenamiento para ejercitar la espalda.

Como se muestra en la imagen existen varias formas de agarrar la barra fija, así como la amplitud en el mismo a utilizar:

Con agarre neutro cerrado

Con las palmas de las manos enfrentadas. Este tipo de dominadas con agarre neutro son las más sencillas de realizar pues nos permiten utilizar una mayor cantidad de fuerza con el trabajo de brazos. Por lo cual también es un buen ejercicio no solo para desarrollar la amplitud de la espalda sino también para ejercitar los bíceps. En las dominadas con agarre neutro se ejercitan también otros músculos: el trapecio medio y alto, serratos, flexores de la muñeca, el lumbar y del hombro frontales y posteriores.



Con toma palmar cerrada

Las palmas de las manos mirando hacia el ejecutante. En este tipo de dominadas da un mayor énfasis a los bíceps debido al modo de agarre y al hombro, aunque también se ejercita: dorsal ancho, serrato, redondo mayor y trapecio mayor.



Con toma dorsal abierto

Dorso de mano mirando hacia el ejecutante. Estas dominadas son las más difíciles de realizar, producirán el mayor desarrollo en cuanto a la anchura de la espalda, poniendo mayor énfasis sobre el Dorsal Ancho. Al momento de realizar el ejercicio con agarre abierto prono, la separación de las tomas no deben ser muy distantes, ya que de lo contrario se corre el riesgo de lesionar los hombros; deben realizarse pocas repeticiones por serie. La foto marca la distancia máxima aconsejable.



Con toma dorsal cerrado

Dorso de las manos mirando hacia el ejecutante y una apertura de brazos igual al ancho de hombros. En este tipo de dominadas ejercita muy bien el dorsal ancho, pero a diferencia del agarre dorsal abierto, en el cerrado se reduce el estrés sobre los codos, muñecas y hombros lo cual permite realizar mejor el ejercicio



A photograph of a man with a beard and short hair, wearing a grey t-shirt and dark shorts, performing a dip exercise on a set of orange-painted parallel bars. He is leaning forward with his arms extended, supporting his weight. The background is a blurred outdoor setting with trees and a clear sky.

Ejercitaciones en los Gimnasios de Calistenia

Abdominales en suspensión y variantes

Posición inicial: colgarse y quedarse suspendido de la barra con toma dorsal, ligeramente más separada que el ancho de los hombros.

1. Elevar piernas extendidas hasta que llegue a 90 grados en relación al tronco y mantenerlas ahí durante determinado tiempo.
2. Elevar las piernas flexionadas hasta que el muslo quede a 90 grados en relación al tronco y mantenerlas ahí durante determinado tiempo.



Con toma dorsal, ligeramente más separada que el ancho de los hombros, llevar las rodillas al pecho y volver a descenderlas.

1

Posición inicial: colgarse y quedarse suspendido de la barra

2

Posición final: elevar las piernas flexionadas hasta que el muslo quede a 90 grados en relación al tronco, luego volver a la posición inicial y volver a subir.



Con toma dorsal, ligeramente más separada que el ancho de los hombros, elevar las rodillas hacia el pecho y rotar las mismas hacia la derecha, luego descender, realizar lo mismo hacia la izquierda.

1

Posición inicial: colgarse y quedarse suspendido de la barra.

2

Posición final: elevar las piernas flexionadas y llevar las rodillas hacia la mano derecha, luego volver a la posición inicial y volver a subir las rodillas hacia el lado izquierdo

Con toma dorsal, ligeramente más separada que el ancho de los hombros, elevar las piernas extendidas hasta que toquen la barra. Realizar los movimientos controlados para que las piernas no bajen con mucha velocidad y lastime la espalda.



Otros e jer. ci cios





Elevación de gemelos

Pararse con un pie o ambos en un escalón o barra de forma tal que los talones queden por debajo de apoyos de pie. Elevar talones o talón y mantener unos 5 segundos, realizar 2 series de 5 con cada pie.

Lagartijas en barra y variantes

Lagartijas en barra, manos juntas

Posición inicial: cuerpo alineado, separación de pies ancho de cadera, manos tomada de la barra, juntas, codos bloqueados. Desciende cuerpo a fuerza de brazos hasta colocar codos cerca de tronco.



Lagartijas en barra manos separadas

Igual al anterior, pero ahora, manos separadas el ancho de los hombros.



Lagartija a una mano

Parada, pies separados ancho de cadera, alejados de la vertical. Tomo barra a altura de hombros, con codos bloqueados. Flexiono brazo a colocar antebrazo contra las barras.



Fondos en paralela

Precaución: Al realizar el descenso a fuerza de brazo, no sobrepasar el ángulo de 90 grados entre tronco y hombro ya que puede sufrir la articulación una tendinitis. Lo mismo a subir evitar una hiperextensión del codo, la misma nos muestra el límite de la articulación y puede acabar en lesión.

Subo a la paralela, desciendo a fuerza de brazos, mantener codos cerca de tronco, el cual lo inclino un poco hacia adelante, la vista al frente.

Para hacer este ejercicio, se aconseja haber trabajado en suelo músculos que actúan.



Sentadilla bulgara

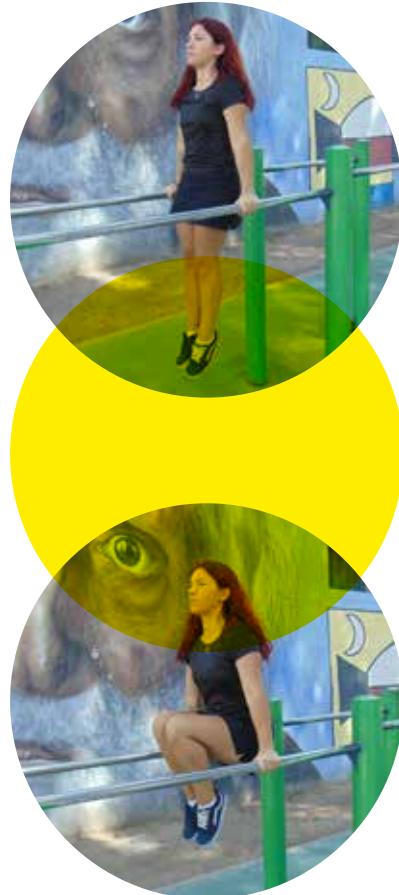
Posición inicial, parada, apoyo de un pie en la barra. Descenso de tronco a fuerza de pierna de apoyo flexionando esta unos 45 grados. La otra rodilla no debe tocar el suelo. Esta pierna se llama “de asistencia” soporta solo el 10% del peso corporal aproximadamente.



Abdominales en paralelas y sus variantes

Knee raises o elevaciones de rodillas en paralelas

Posición inicial: con el cuerpo extendido en el apoyo de las paralelas, elevar controladamente las rodillas hacia el pecho manteniendo la espalda recta y la mirada hacia adelante para luego finalizar en la misma posición que comenzamos.



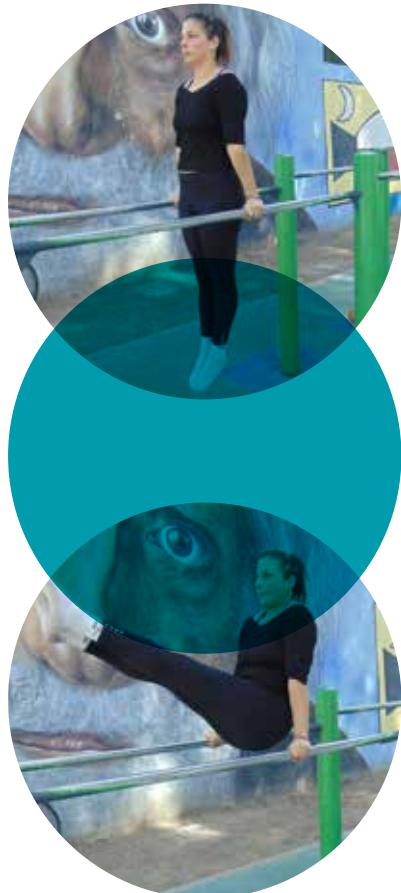
L-sit raises o elevación de piernas extendidas unilaterales en paralelas

Posición inicial: con el cuerpo extendido en el apoyo de las paralelas, elevar controladamente una pierna extendida hasta formar un ángulo recto respecto a la cadera, volver a la posición inicial y repetir el movimiento con la otra pierna.



L- sit raises o elevación de piernas extendidas en paralelas

Posición inicial: con el cuerpo extendido en el apoyo de las paralelas, elevar controladamente ambas piernas extendidas manteniendo la espalda recta y la mirada al frente hasta formar un ángulo recto con las piernas respecto a la cadera, descender controladamente hasta volver a la posición inicial.



Knee raises o elevaciones de rodillas en barra

Posición inicial: con el cuerpo y brazos extendidos, llevo hacia el pecho las rodillas de manera controlada, flexionando las piernas y manteniendo la espalda recta hasta formar un ángulo de 90 grados con respecto a la cadera, vuelvo controlado a la posición inicial.



L-sit raises o elevaciones de piernas extendidas en barra

Posición inicial: con el cuerpo y brazos extendidos, llevo hacia el pecho las piernas extendidas de manera controlada manteniendo la espalda recta hasta formar un ángulo de 90 grados con respecto a la cadera, vuelvo a la posición inicial de forma controlada.



Knee a L -sit n barra o extensión de piernas desde knee

Posición inicial: con el cuerpo extendido y las piernas flexionadas formando un ángulo recto con respecto a la cadera, extiendo ambas piernas de manera controlada hasta llegar a la posición de L-SIT para luego volver a la posición inicial.



Assisted australian pull up o jalón australiano asistido

Posición inicial: coloco las piernas encima de la barra llevando la misma en la parte posterior de la rodilla, con las piernas flexionadas, brazos extendidos y espalda recta formando un ángulo de 45 grados aproximado respecto al piso, acerco los hombros a la barra de manera controlada flexionando brazos y manteniendo espalda recta para luego volver a la posición inicial.



Curl de biceps o flexión de biceps en barra

Posición inicial: manos en agarre supino, (palmas en dirección a nosotros) nos sujetamos de la barra con brazos, espalda y piernas extendidas, llevo hombros hacia la barra por delante del cuerpo flexionando brazos, vuelvo a la posición inicial de forma controlada.



Declined australian pull up o australiana declinada

Posición inicial: Con el cuerpo extendido, pies apoyados adelante del cuerpo alineados con el hombro, flexiono los brazos llevando hombros hacia la barra, vuelvo a la posición inicial de forma controlada.



Head bangers

Posición inicial: cuerpo extendido y brazos flexionados colgados de la barra con toma supino (palma de manos hacia nosotros), en el punto más alto de la dominada alejar y acercar nuestros hombros, usando solamente la flexión y extensión de brazos de forma controlada hasta volver a la posición inicial.



Pull up o dominada

Posición inicial: cuerpo y brazos extendidos, me suspendo en la barra y llevo mi cabeza por encima de la barra utilizando flexión de brazos y vuelvo a la posición inicial de forma controlada.



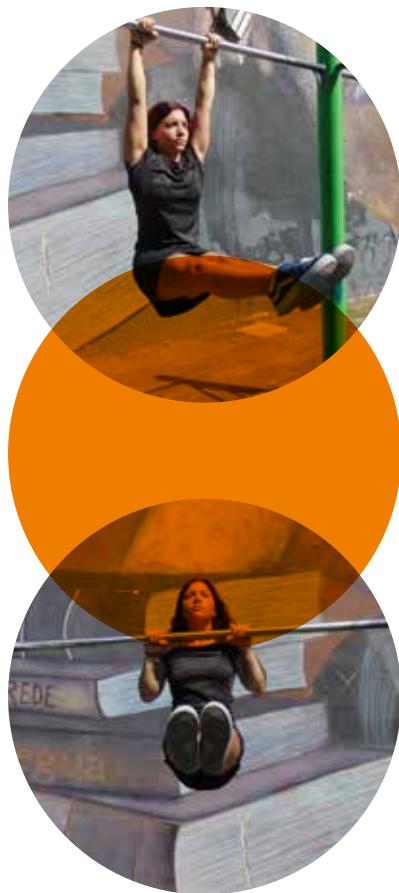
Tuck front raises o elevaciones frontales agrupadas

Posición inicial: cuerpo y brazos extendidos, me suspendo de la barra y llevo mis rodillas hacia arriba manteniendo brazos extendidos y espalda recta hasta que quede paralela al suelo, vuelvo a la posición inicial de forma controlada.



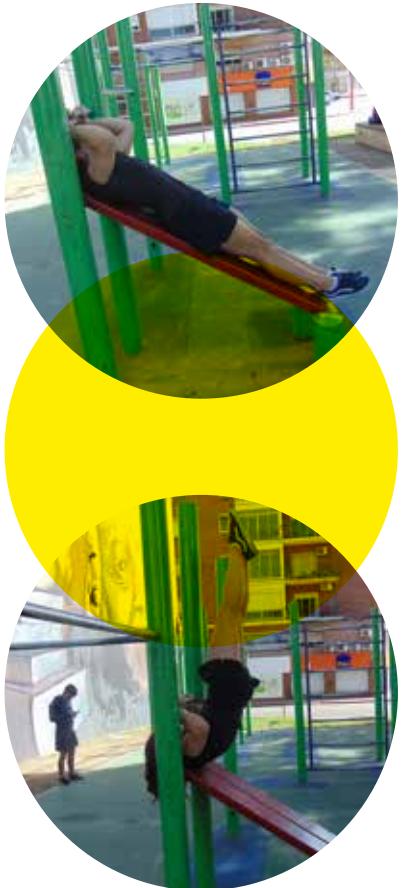
L-sit pull up o dominadas en L-sit

Posición inicial: brazos y piernas extendidas formando un ángulo de 90 grados respecto al suelo, subo de manera controlada flexionando los brazos hasta llevar la cabeza por encima de la barra manteniendo las piernas en todo momento a 90 grados respecto al suelo, para luego volver a la posición inicial.



Elevación de cuerpo extendido en plano inclinado

Posición inicial: manos con toma dorsal de la barra (palma de las manos hacia adelante), cara debajo de la misma y cuerpo apoyado sobre plano inclinado, subir cuerpo extendido y de forma controlada, mantengo en apoyo de parte superior de espalda y desciendo hasta la posición inicial.



Bibliografía

- *EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 6, Num. 33 (marzo-abril de 2015)*
<http://emasf.webcindario.com>.
- <https://www.efdeportes.com/efd129/el-calentamiento-en-educacion-fisica.htm>
- <https://www.pontemasfuerte.com/bePMF/el-origen-de-la-calistenia/>
- (3) *Emásf, Revista Digital de Educación Física. ISSN: 1989-8304 Calistenia: volviendo a los orígenes.*
Roberto Del Río Alijas y Andrés H. Díaz Torre.
- <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- *Generación de un manual de entrenamiento de iniciación a la calistenia para esuditane de la Universidad Austral de Cuile Profesor patrocinante: Jorge Flández Valderrama Profesores informantes: Ximena Aguilera Ojeda Javier Vega Ramírez Luis David Nicolás Sepúlveda Barichivich Valdivia – Chile 2017*
- *CALISTENIA | Rutinas, nutrición y ejercicios de Calistenia».* www.calistenia.net. Consultado el 12 de noviembre de 2021.
- «Consejos para Empezar con los Dinámicos en Calistenia». Consultado el 12 de noviembre de 2021.
- *Bregolato, Roseli Aparecida. Cultura corporal da ginástica: livro do professor e do aluno.* San Pablo, Ícone, 2006, segunda edición.
- *Enciclopedia Pedagógica o Diccionario Enciclopédico de la educación y de la enseñanza y de su historia: para maestros en las escuelas populares y otras instituciones educativas, para padres y educadores, para clérigos, directores y otros amigos de la pedagogía y de la educación / elaborado*

por una asociación de predicadores y maestros y editado por Karl Gottlob Hergang - Grimma: Editorial Comtoirs, 1847 - 2. Haas

- *Ulrich Zwingli., 993 p.), p. 89.*
http://bbf.dipf.de/kataloge/bibliothekskatalog/catalog.pl?db=catalog&t_allegro=x&f_PPN=BBF0444413/
- <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/89754/calisthenics/>
- «*Calistenia - 4 simples motivos. Marcos Camín entrenador*». 14 de junio de 2015. Consultado el 15 de septiembre de 2016.
- *Stryker, Krista, ‘Squats for a strong lower body’ in The 12-Minute Athlete, New York: Tiller Press, 2020, p.43*
- «*DOMINADAS | Técnica, Demostración, Agarres y Estancamiento*». www.calistenia.net. Consultado el 12 de noviembre de 2021.
- «*+26 Ejercicios para Pectorales*». www.calistenia.net. Consultado el 12 de noviembre de 2021.
- *Kraemer, W.J. & Fleck S.J., ‘Partner exercises’ in Strength Training for Young Athletes, Leeds: Human Kinetics, pp.83-86*
- *Revista Digital de Educación Física. Año 6, Num. 33 (marzo-abril de 2015)*
<http://emasf.webcindario.com> 91 modalidad
- <https://www.diariopelota.com/2014/09/Tipos-de-agarre-en-las-Dominadas-para-desarrollar-la-Espalda.html>
- <https://www.paho.org/es/noticias/14-12-2020-opsoms-presento-chile-actualizaciones-nuevas-recomendaciones-actividad-fisica>.
- <https://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm>



Uruguay
Presidencia



Secretaría Nacional
del Deporte

Secretaría Nacional del Deporte
gub.uy/snd

