

Introducción a la calistenia – Ejercicios

te recomiendo que el capítulo sobre calentamiento y estiramientos y el de lesiones y dolores los leas varias veces y te preocupes por implantarlos; si lo haces, estoy seguro de que en el futuro estarás muy agradecido por ello.

Calentamiento y estiramientos



Antes de empezar con los ejercicios, es de vital importancia realizar una rutina de calentamiento adecuada para tener un buen rendimiento y prevenir lesiones. Además, sobre este último punto, las lesiones y los dolores, encontrarás información más detallada después de los bloques de ejercicios.

Duración total del calentamiento: alrededor de 15 minutos

Primera parte: movilidad articular

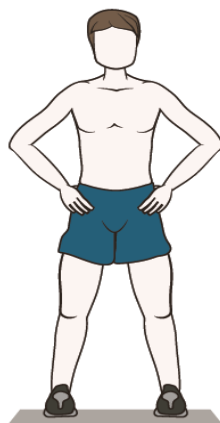
Consiste en hacer 10 movimientos rotatorios o flexiones articulares, 5 o a cada lado en los casos donde sea necesario. En concreto realizaremos movimientos de:

| | | |
|---------------------------------------|---------------------|--------------------|
| Muñecas | Codos | Hombros (rotación) |
| Hombros (plano vertical y horizontal) | Hombros + escápulas | Cuello + cintura |
| Cadera | Rodillas | Tobillos |

Hombros: Realizar rotaciones en cada dirección extendiendo los brazos.

Codo: Alternar flexión y extensión de brazos, sin que el movimiento sea brusco.

Rodilla: Flexo-extensión apoyando las manos sobre las mismas.



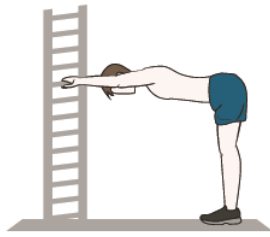
Cuello: Rotaciones suaves y controladas sin exagerar la extensión ni la flexión de cuello. Rotaciones a cada lado, con los puños cerrados.

Cintura: Manteniendo la cadera fija, girar el torso a cada lado.

Tobillo: Rotaciones suaves a cada lado.

Segunda parte: estiramientos

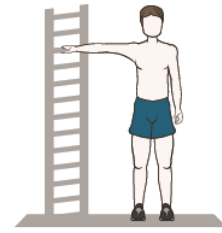
Consiste en hacer 2 estiramientos de 6 segundos de cada una de las siguientes zonas:



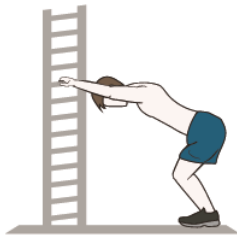
hombros



trapecios



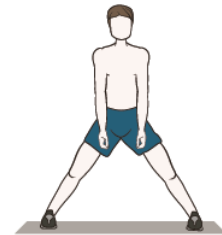
bíceps



dorsal



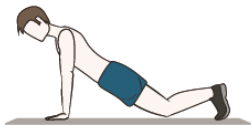
isquios



abductores

Tercera parte: ejercicios fáciles

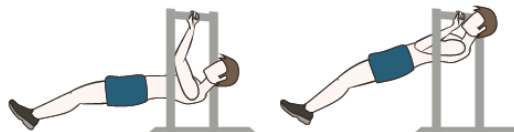
Antes de empezar a entrenar, realizar 5 repeticiones de 3 ejercicios que te resulten fáciles. Por ejemplo, para un principiante:



5 flexiones con rodillas apoyadas



5 fondos cortos

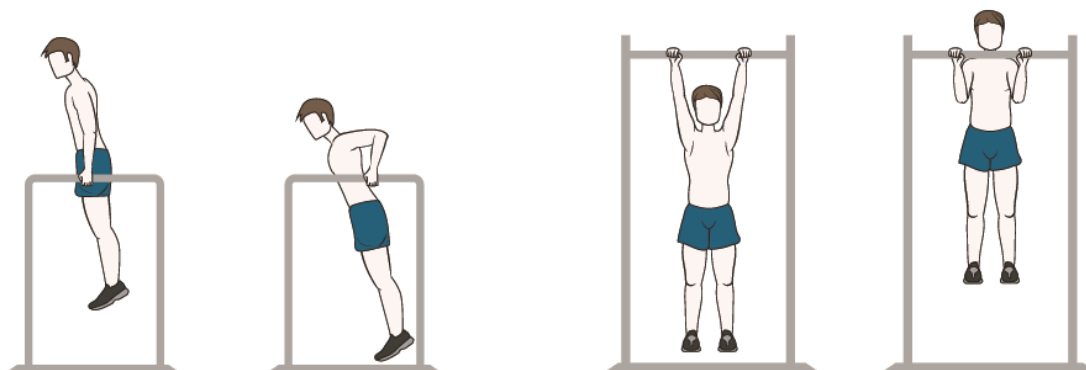


5 australian chin ups

Para una persona que ya tenga un nivel más avanzado:



5 flexiones



5 fondos

5 dominadas

Si ninguno de estos dos ejemplos se adapta a tu nivel, puedes sustituir los ejercicios por cualquiera de los que encontrarás en los siguientes capítulos, asegurándote de que haya al menos uno de la parte de flexiones y uno de la parte de dominadas. Y con esto ya podrías empezar a entrenar. Te recomiendo que te aprendas las rutinas de este capítulo de memoria y las realices siempre antes de entrenar, y nunca entrenar sin haberlas hecho.

Para después de entrenar

Mi recomendación es repetir la parte de estiramientos, pero, en lugar de 2 estiramientos cortos de 6 segundos cada uno, hacer al menos 2 estiramientos largos de 15 segundos cada uno.

Bloques de ejercicios:

Aquí comienza el apartado más extenso, en el que veremos una gran cantidad de ejercicios de todo tipo. Los he clasificado en bloques de la manera que he creído más conveniente, tanto para organizar rutinas como para progresar en los diferentes trucos y movimientos. También dentro de cada bloque los ejercicios están ordenados por dificultad, empezando por los más sencillos, adaptados para personas que partan de cero. También podrás ver claramente qué músculos son los principales que se trabajan en un determinado movimiento, qué ejercicios más fáciles puedes usar como progresión para conseguirlo, y cuáles serían los siguientes que puedes intentar cuando ya lo domines.

En cuanto a esta información, tengo que aclarar que en el apartado de músculos principales hago referencia solo a los que llevan mayor carga de trabajo. La mayoría de los ejercicios de calistenia son muy compuestos, lo que quiere decir que utilizan una gran cantidad de músculos para su correcta ejecución, pero con el fin de que la información sea más clara y útil, nos centraremos en los principales. Y lo mismo ocurre en los apartados de «progresiones para conseguirlo» y «sirve de progresión para»: he puesto en cada ejercicio los principales, con el fin de que la información sea más clara.

FLEXIONES

Se trata de uno de los ejercicios más populares del mundo y, cómo no, uno de los básicos en calistenia. Seguro que, aunque nunca hayas entrenado, habrás hecho alguna que otra flexión. De hecho, este ejercicio tiene una cierta connotación negativa, ya que se ha usado (y se sigue usando) como castigo en ámbitos de entrenamientos de deportes de equipo o militares, incluso en la clase de deporte en la escuela. Pero en calistenia aprenderás a amarlas.

Se trata de uno de los pilares básicos para la fuerza del tren superior, tiene infinitas variaciones y combinaciones, y te servirá para lograr una base sólida en todos los ejercicios de empuje.

Los músculos que se trabajan principalmente son pectorales y tríceps, aunque de manera indirecta lo hace prácticamente todo el cuerpo, y, dependiendo de las variantes que lleves a cabo, puedes incidir de manera relevante en hombros y abdominales.

En mi caso, fueron la base de mi entrenamiento antes incluso de conocer lo que era la calistenia, desde que tenía quince años, hasta que empecé a entrenar más en serio y sabiendo lo que estaba haciendo (cuando tenía veinticuatro). Y no solo me ofrecieron una buena base para poder realizar ejercicios y trucos de flexiones avanzados, sino para ejercicios de fondos e incluso de pino, de tal forma que la primera vez que probé a hacer flexiones de pino asistidas en la pared, pude realizar unas cuantas repeticiones a rango completo.

Tanto en nivel principiante como en nivel avanzado, utilizarás las flexiones normales y muchas de sus variaciones, así que este capítulo es de suma importancia para tu entrenamiento.

Flexiones inclinadas

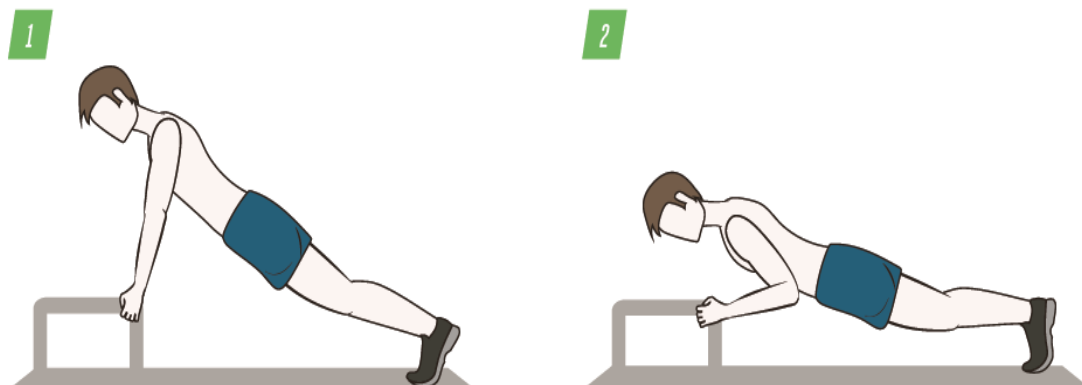
Dificultad:

Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: ajustar la altura

Sirve de progresión para: flexiones

Descripción: Pies en el suelo, manos en una barra o superficie elevada con respecto al suelo. Cuanta mayor elevación haya, más fáciles serán, lo cual es ideal para ajustar la dificultad en principiantes.



Flexiones con rodillas apoyadas

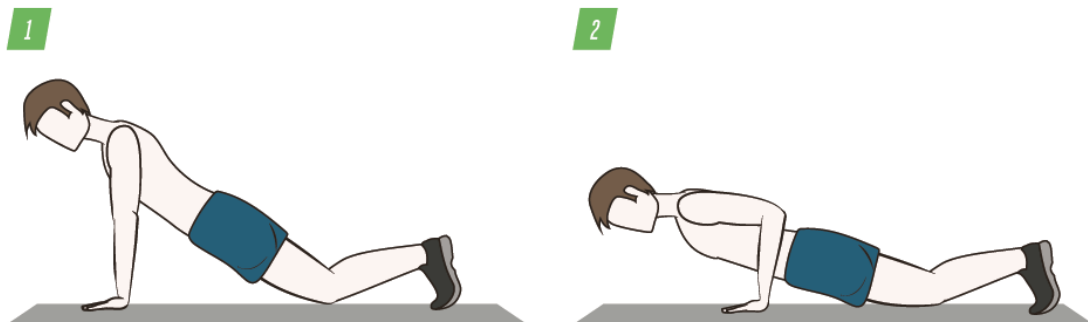
Dificultad:

Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: flexiones inclinadas

Sirve de progresión para: flexiones

Descripción: Manos en el suelo y rodillas apoyadas. Recuerda mantener la espalda recta y hacer un rango completo de movimiento.



Estático flexiones

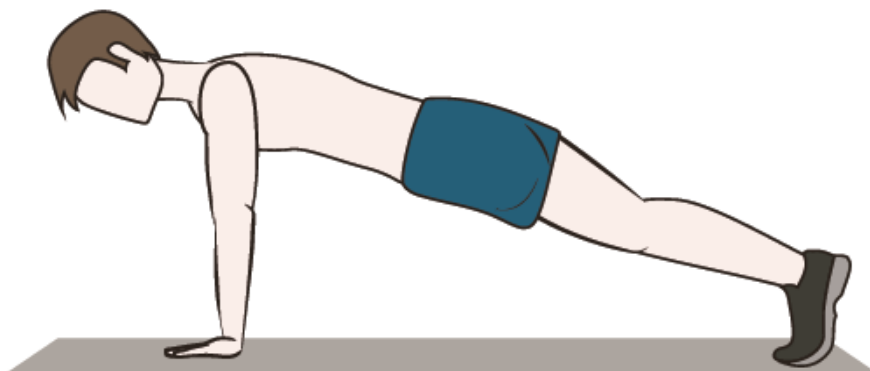
Dificultad:

Músculos implicados: pectoral, tríceps y abdominales

Progresiones para conseguirlo: flexiones inclinadas, flexiones con rodillas apoyadas

Sirve de progresión para: flexiones

Descripción: Posición de flexiones con brazos estirados y aguantar el máximo tiempo posible sin doblar la espalda ni perder el bloqueo.



Flexiones

Dificultad:

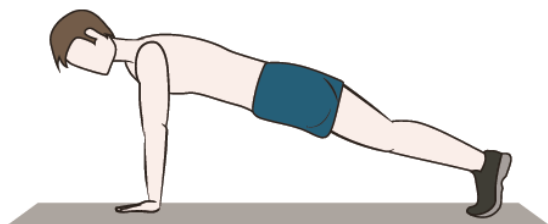
Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: flexiones inclinadas, flexiones con rodillas apoyadas

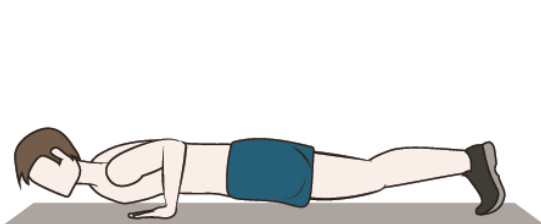
Sirve de progresión para: flexiones con palmada, flexiones Superman

Descripción: Manos en el suelo, puntas de los pies en el suelo, tronco y piernas rectos. Ejercicio básico del entrenamiento de calistenia y street workout.

1



2



Flexiones diamante

Dificultad:

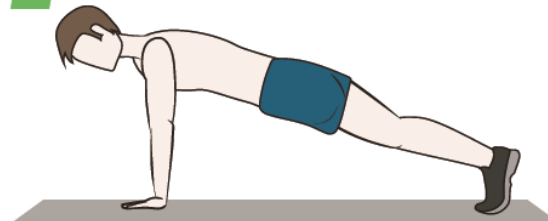
Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: flexiones

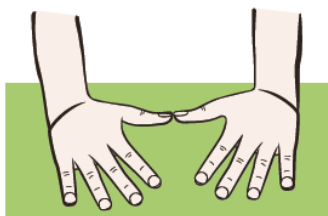
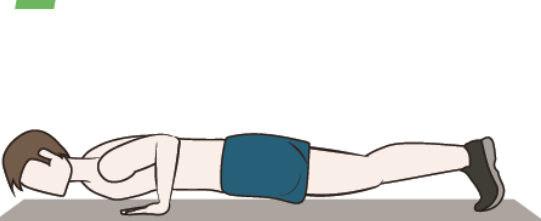
Sirve de progresión para: flexiones a codos, flexiones esfinge

Descripción: Como una flexión normal pero con las manos unidas. Las manos se unen de manera que se ve la forma de un diamante. Aumenta el trabajo de tríceps.

1



2



Flexiones espartanas

Dificultad:

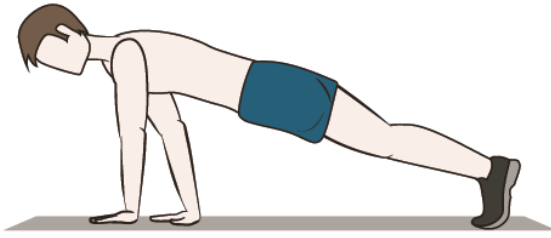
Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: flexiones

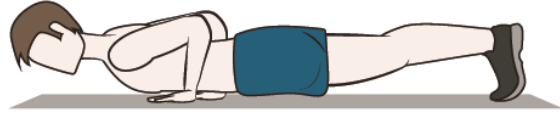
Sirve de progresión para: flexiones espartanas explosivas

Descripción: Los brazos están colocados de manera asimétrica; variar en cada serie el brazo que va delante.

1



2



Flexiones esfinge

Difi cultad:

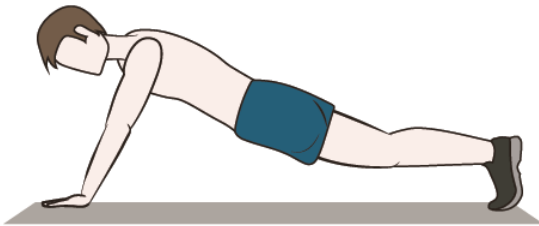
Músculos implicados: tríceps

Progresiones para conseguirlo: fl exiones, fl exiones diamante

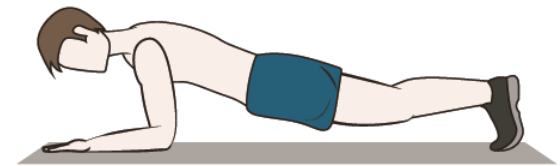
Sirve de progresión para: fl exiones a codos, extensiones de tríceps en barra baja, esfi nge en x

Descripción: Las manos se colocan en posición adelantada y los codos apoyados en el suelo. Ejercicio de aislamiento de tríceps.

1



2



Flexiones agarre amplio

Difi cultad:

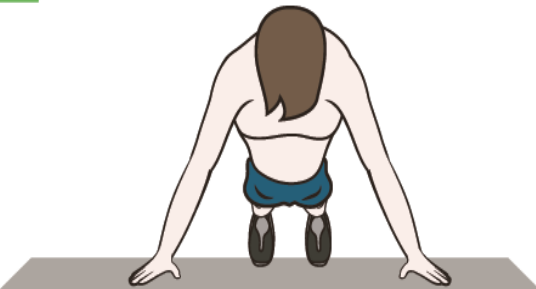
Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fl exiones

Sirve de progresión para: fl exiones arquero

Descripción: Las manos se colocan en una amplitud mayor de la normal, como mínimo el doble de la de los hombros.

1



2



Flexiones a puños

Difi cultad: 3

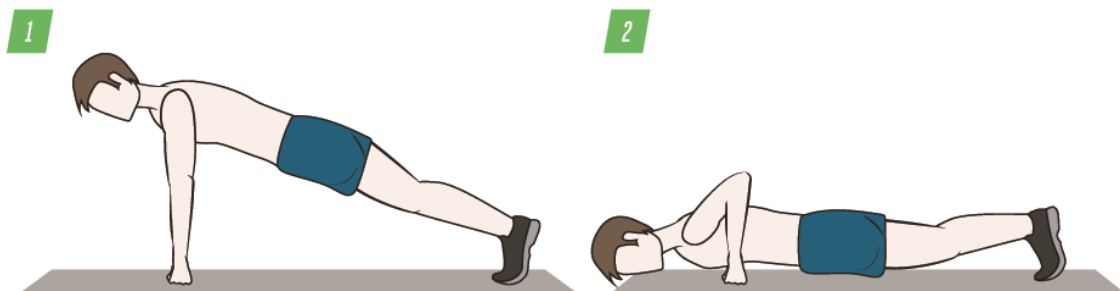
Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fl exiones

Sirve de progresión para: freestyle de fl exiones

Descripción: Flexiones normales pero apoyando los puños en lugar de las manos.

Aumenta ligeramente el rango de movimiento y reduce la carga en las muñecas.



Flexiones T

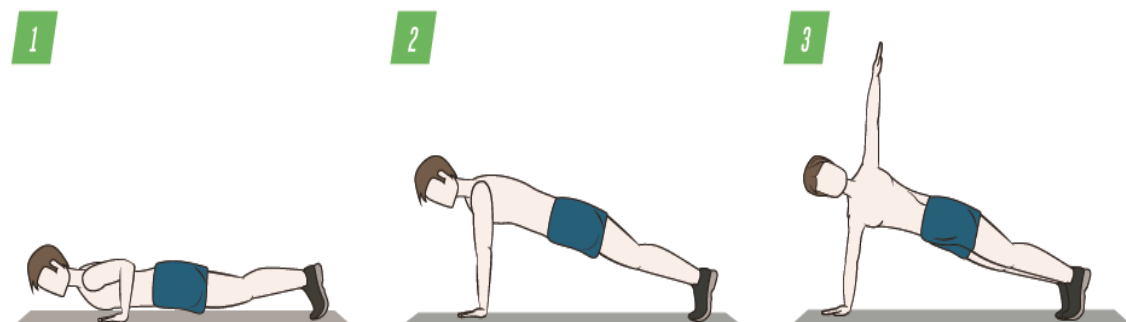
Difi cultad: 3

Músculos implicados: pectoral, tríceps y hombros

Progresiones para conseguirlo: fl exiones, fl exiones espartanas

Sirve de progresión para: fl exiones declinadas, pike push ups

Descripción: Se realiza una fl exión normal pero, al llegar a la posición fi nal, se levanta un brazo de forma lateral. Sirve como ejercicio introductorio al trabajo de hombros.



Flexiones declinadas

Difi cultad: 3

Músculos implicados: pectoral, tríceps y hombros

Progresiones para conseguirlo: fl exiones, fl exiones t

Sirve de progresión para: pike push ups, hindu push ups, fl exiones a pino asistidas

Descripción: Manos en el suelo, pies elevados. ejercicio preparatorio para todas las progresiones de pino y planchas. Cuanta mayor elevación de los pies, mayor trabajo de hombros.



Pike push ups

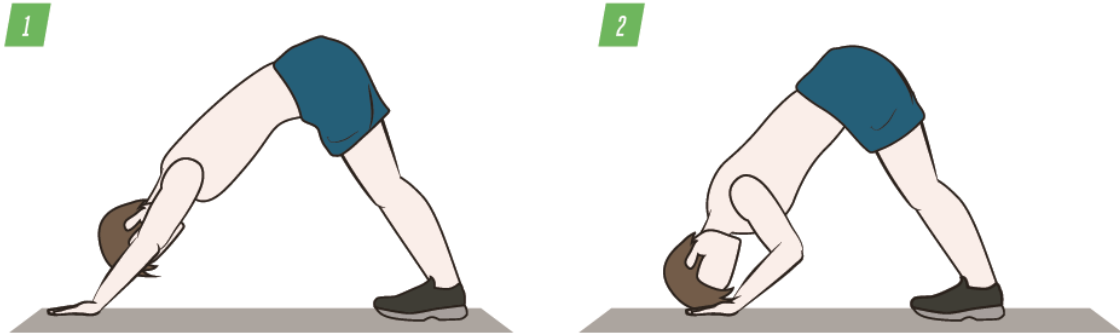
Difi cultad:

Músculos implicados: pectoral, tríceps y hombros

Progresiones para conseguirlo: fl exiones, fl exiones declinadas

Sirve de progresión para: hindu push ups, fl exiones a pino asistidas

Descripción: Se acercan las manos y los pies, levantando la cadera. Ejercicio preparatorio para el trabajo en pino.



Hindu push ups

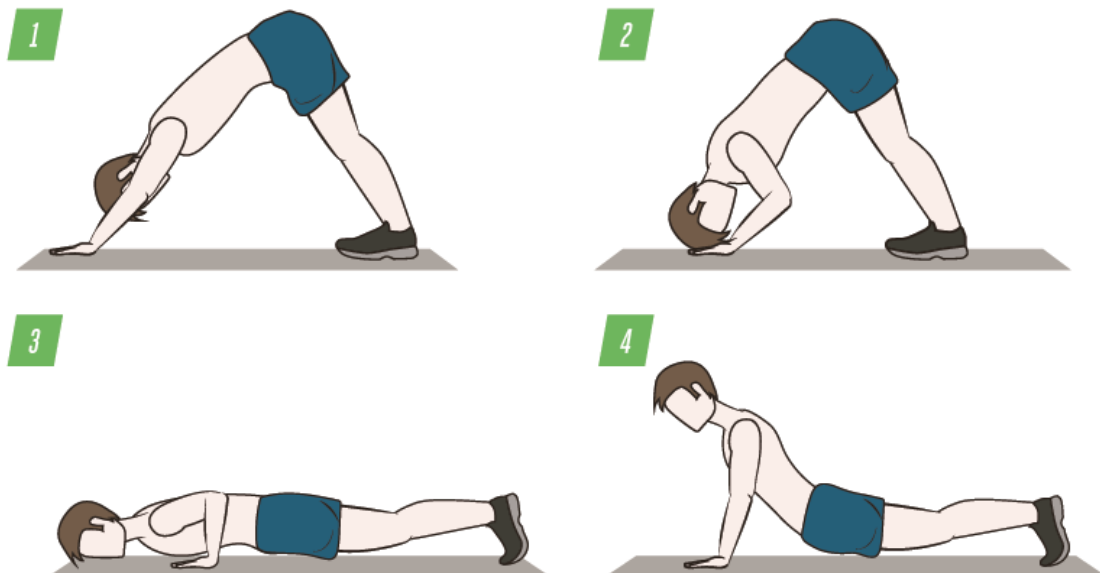
Difi cultad: 3

Músculos implicados: pectoral, tríceps y hombros

Progresiones para conseguirlo: fl exiones declinadas, pike push ups

Sirve de progresión para: pseudo push ups, fl exiones a pino asistidas

Descripción: En posición de pike push ups, descender la cadera, introduciendo la cabeza entre los brazos. Ejercicio muy completo, de técnica compleja.



Pseudo push ups

Difi cultad: 3

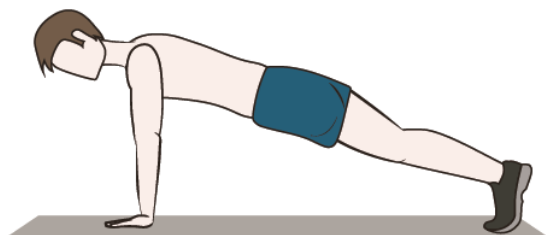
Músculos implicados: pectoral, tríceps y hombros

Progresiones para conseguirlo: fl exiones declinadas, hindu push ups

Sirve de progresión para: planche lean, rana, tucked planche

Descripción: Las manos se colocan a la altura del ombligo. Ejercicio introductorio al trabajo de planchas.

1



2



Flexiones esfinge en x

Difi cultad:

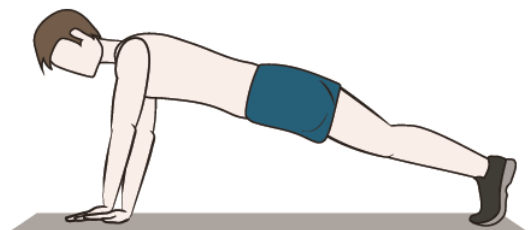
Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fl exiones esfí nge

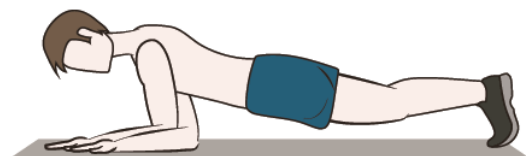
Sirve de progresión para: extensiones de tríceps en barra baja

Descripción: La misma mecánica que las fl exiones esfí nge pero con las manos cruzadas. Trabajo centrado en el tríceps.

1



2



Flexiones spiderman

Dificultad:

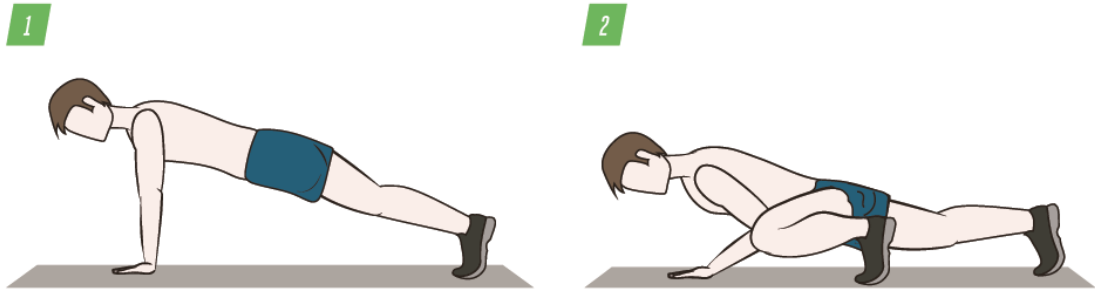
Músculos implicados: pectoral, tríceps y abdominales

Progresiones para conseguirlo: flexiones espartanas

Sirve de progresión para: flexiones arquero

Descripción: Cada vez que flexiones los brazos, también flexionas una pierna.

Añade trabajo de abdominales.



Flexiones a codos

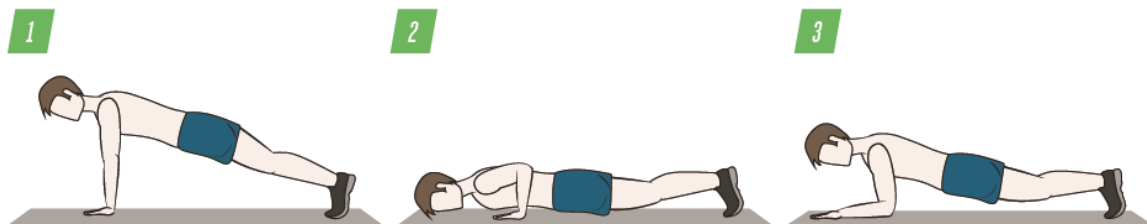
Dificultad: 4

Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: flexiones, flexiones esfíngide

Sirve de progresión para: freestyle de flexiones

Descripción: Cada vez que se flexionen los brazos, se deben bajar los codos para que toquen el suelo y volver a subir. Uno de los primeros ejercicios «dinámicos» que se pueden practicar.



Flexiones arqueras

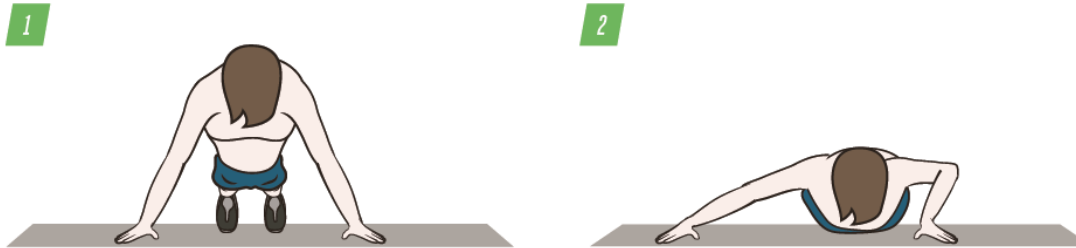
Difi cultad:

Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fl exiones agarre amplio

Sirve de progresión para: fl exiones con un brazo

Descripción: Flexionar un brazo y el otro queda completamente estirado. Para dominar este ejercicio, se deben girar las manos de forma acorde con el movimiento de los brazos.



Flexiones explosivas

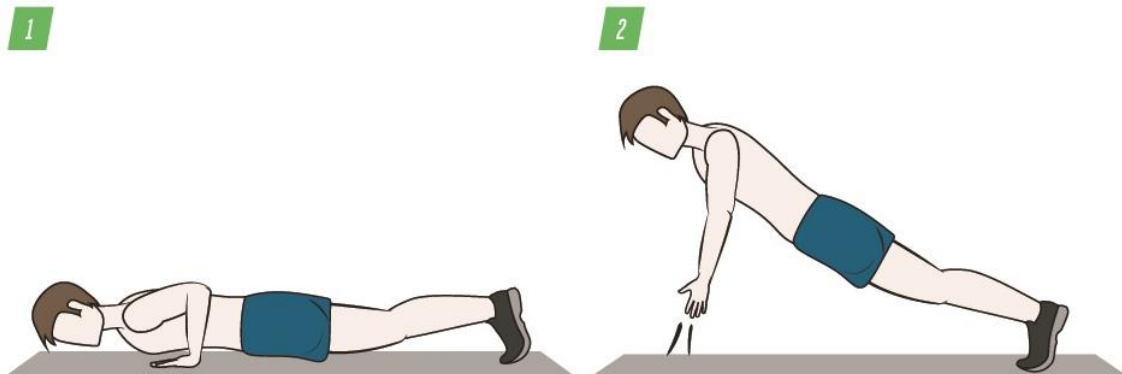
Difi cultad:

Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fl exiones

Sirve de progresión para: fl exiones con palmada

Descripción: Al estirar los brazos, las manos se despegan del suelo. Para poder hacer este ejercicio correctamente, se debe aumentar la velocidad de ejecución de las fl exiones normales.



Flexiones con palmada

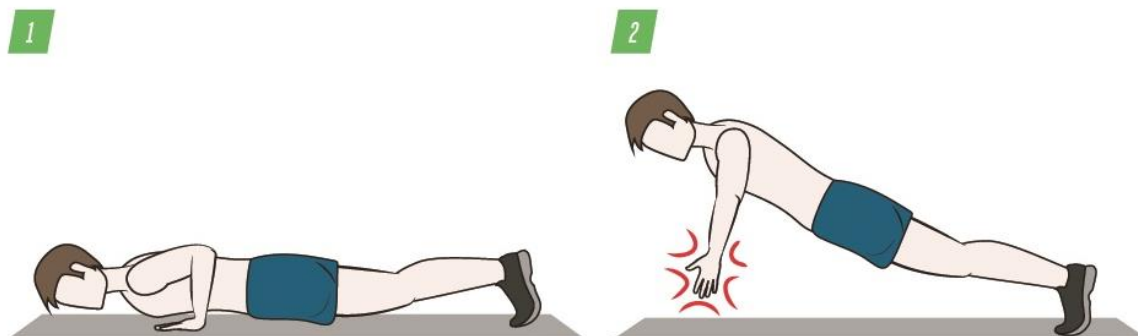
Difi cultad:

Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fl exiones, fl exiones explosivas

Sirve de progresión para: fl exiones con palmada en el muslo

Descripción: Dar una palmada en cada repetición. Para hacer este ejercicio con seguridad, primero se deben dominar las fl exiones explosivas.



Flexiones espartanas explosivas con cambio

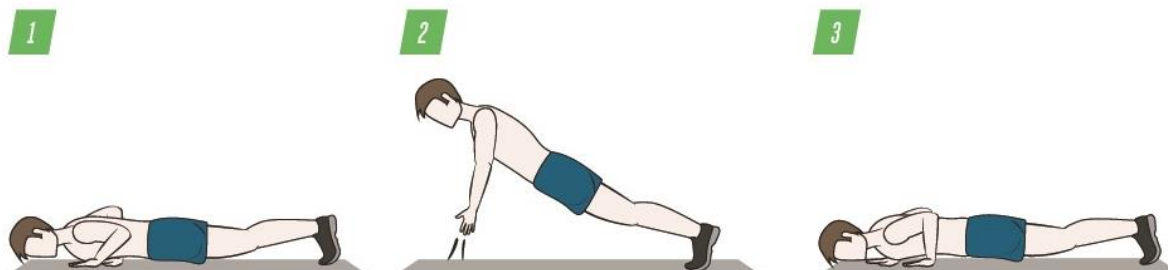
Difi cultad:

Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fl exiones espartanas, fl exiones explosivas

Sirve de progresión para: fl exiones con palmada en el muslo

Descripción: En cada repetición, levantar las manos del suelo y cambiar el brazo que está delante. Intentar que el rango de movimiento de las manos sea bastante amplio.



Flexiones con palmada entre las piernas

Difi cultad:

Músculos implicados: pectoral, tríceps y piernas

Progresiones para conseguirlo: fl exiones con palmada, mountain climbers

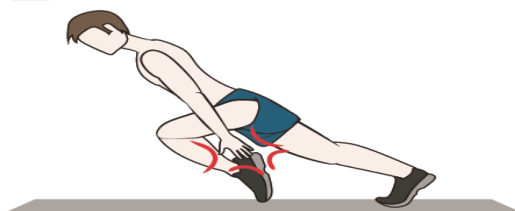
Sirve de progresión para: fl exiones con palmada delante-atrás-delante

Descripción: En cada repetición, adelantar y fl exionar una pierna, levantando el cuerpo y dando una palmada por debajo de dicha pierna. La pierna que se adelanta es la que levanta el cuerpo, luego se debe quitar rápidamente para que la caída sea limpia.

1



2



Flexiones con un brazo

Difi cultad:

Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fl exiones, fl exiones arquero

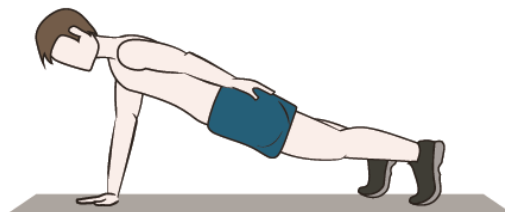
Sirve de progresión para: fl exiones a un brazo con palmada en el pecho

Descripción: Abrir las piernas para poder equilibrar el peso y el brazo que no se utiliza colocarlo en la parte trasera del muslo. La mayor difi cultad de este ejercicio es hacer un rango completo de movimiento.

1



2



Flexiones con palmada en el muslo

Difi cultad:

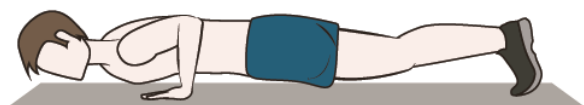
Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fl exiones explosivas, fl exiones con palmada

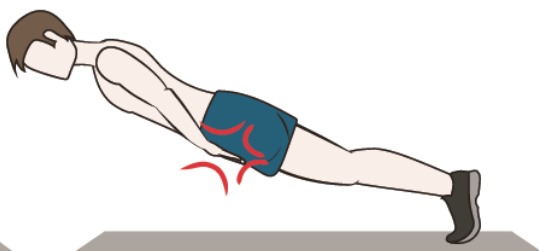
Sirve de progresión para: fl exiones con palmada atrás, fl exiones superman con palmada atrás

Descripción: En cada repetición, tocar los cuádriceps con las palmas de las manos. Es uno de los ejercicios más potentes para trabajar el pectoral.

1



2



Flexiones superman

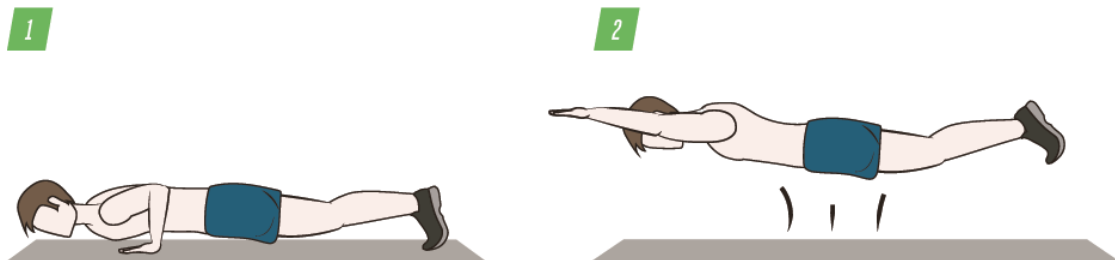
Difi cultad:

Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fl exiones con palmada, fl exiones con palmada en el muslo

Sirve de progresión para: fl exiones superman con palmada atrás

Descripción: En cada repetición, levantar manos y pies del suelo. Para aprender a hacer este ejercicio primero hay que ayudarse del balanceo de la cadera.



Flexiones 360°

Difi cultad:

Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fl exiones t, fl exiones con palmada

Sirve de progresión para: freestyle de fl exiones

Descripción: Al subir, cruzar una pierna por detrás y apoyarla en el suelo, lo que permite girar 360° y caer de nuevo en la posición de fl exión. No es muy difícil si se apoya la planta del pie de la pierna que se cruza en el suelo.



Flexiones con palmada delante-atrás-delante

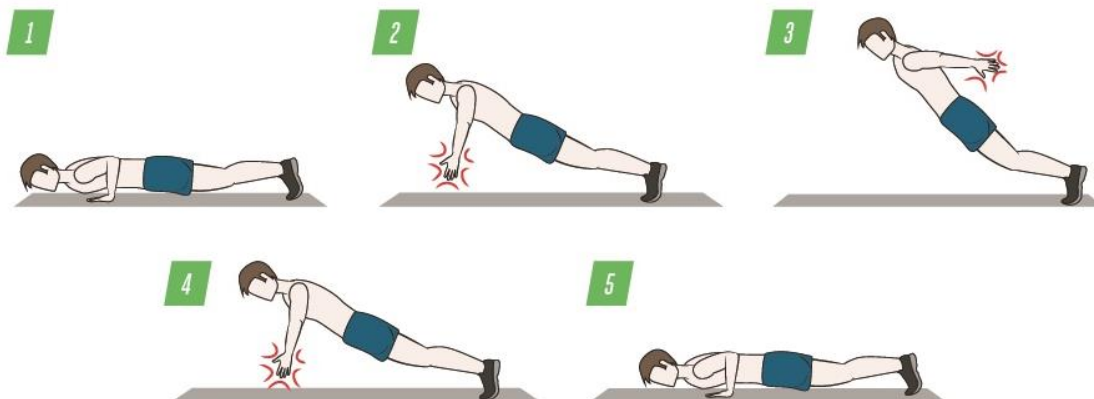
Difi cultad:

Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fl exiones con palmada, fl exiones con palmada entre las piernas

Sirve de progresión para: freestyle de fl exiones

Descripción: Al subir, dar una palmada delante, otra detrás de la espalda y otra delante mientras se está en el aire. El truco es adelantar un poco los pies al subir para poder incorporarse ligeramente y que dé tiempo de dar las palmadas.



Flexiones superman con palmada atrás

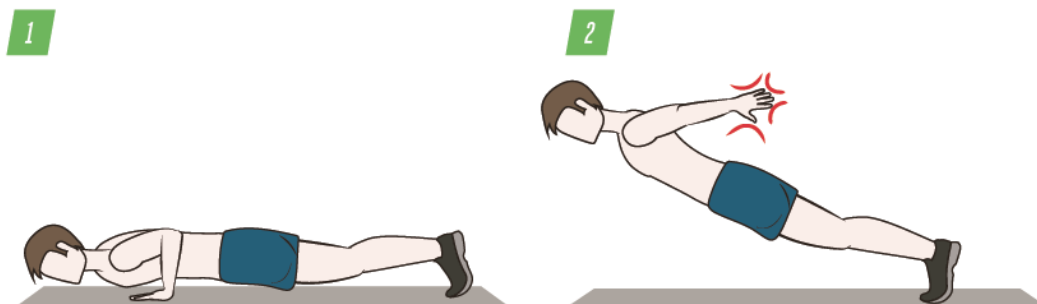
Difi cultad:

Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fl exiones superman, fl exiones con palmada a la espalda

Sirve de progresión para: freestyle de fl exiones

Descripción: Igual que las fl exiones superman pero dando una palmada por detrás de la espalda. Hay que ayudarse del balanceo de la cadera, y asegurarse de dominar las fl exiones con palmada atrás primero.



Flexiones aztecas

Difi cultad:

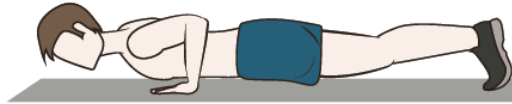
Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fl exiones superman

Sirve de progresión para: freestyle de fl exiones

Descripción: Como una fl exión superman pero tocando los pies con las manos en el aire. Para este movimiento hay que tener mucha explosividad y fl exhibilidad; la ejecución correcta es con las piernas rectas.

1



2



Flexiones a un brazo con palmada en el pecho

Difi cultad:

Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fl exiones a un brazo, fl exiones con palmada en el muslo

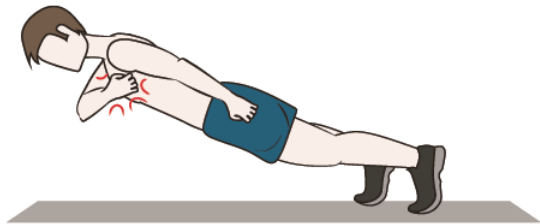
Sirve de progresión para: freestyle de fl exiones

Descripción: Subir de forma explosiva y tocar el pectoral con la mano. colocar las piernas abiertas para equilibrar bien el peso; la rotación del tronco facilita el movimiento.

1



2



Freestyle de flexiones

Difi cultad:

Músculos implicados: variable

Progresiones para conseguirlo: todos los ejercicios de fl exiones, especialmente los más dinámicos y visualmente atractivos

Sirve de progresión para: exhibiciones, demostraciones, vídeos, etc.

Descripción: Combinar diferentes ejercicios de fl exiones para componer una coreografía. Se puede añadir cualquier otro movimiento aparte de los ejercicios de fl exiones. Hay que buscar la mayor fl uidez posible.



FONDOS

Este es otro de los ejercicios considerados «básicos» en la calistenia, y consiste en utilizar la fuerza de hombros y brazos para elevar el cuerpo. A pesar de que se trabajan principalmente los mismos músculos que con las flexiones, los fondos son mucho más cercanos a los ejercicios de empuje que llevarás a cabo en niveles más avanzados, tanto en dificultad como en colocación del cuerpo. Por eso creo que no deben faltar en tu rutina.

Si tienes una buena base de fondos, contarás con una mayor facilidad en ejercicios de pino y planchas. Además, si te interesa competir o hacer freestyle, tener una buena fuerza en los fondos te proporcionará bastantes recursos.

Como podrás comprobar en este capítulo, los primeros ejercicios de fondos son muy sencillos, y poco a poco podrás ir progresando hacia dos ramas: por un lado, los ejercicios de pino y planchas (como elevaciones a tucked planche o balanceos a straddle) y, por otro, los movimientos de freestyle (con giros, palmadas, saltos, etc.).

(FOTO HACIENDO FONDOS EN EL PARQUE)

Fondos en banco

Dificultad: 1

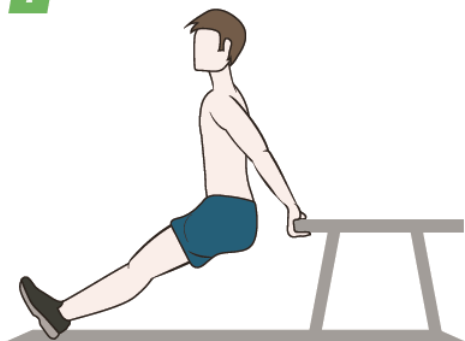
Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: posiciones estáticas, repeticiones cortas, bancos o barras con mayor altura, etc.

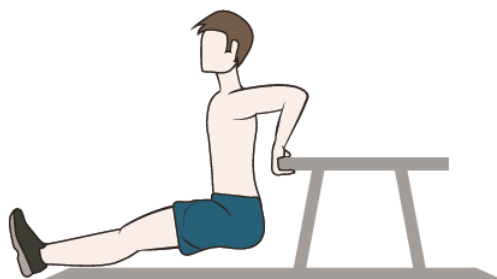
Sirve de progresión para: estático en fondos, fondos cortos, fondos, korean dips

Descripción: En un banco o barra baja, colocarse de espaldas con las manos en el borde. Ejercicio para quienes no pueden hacer fondos normales.

1



2



Estático en fondos

Difi cultad:

Músculos implicados:

pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo:

fondos en banco

Sirve de progresión para:

fondos cortos, fondos, knee raises

en fondos

Descripción: Colocarse con los brazos

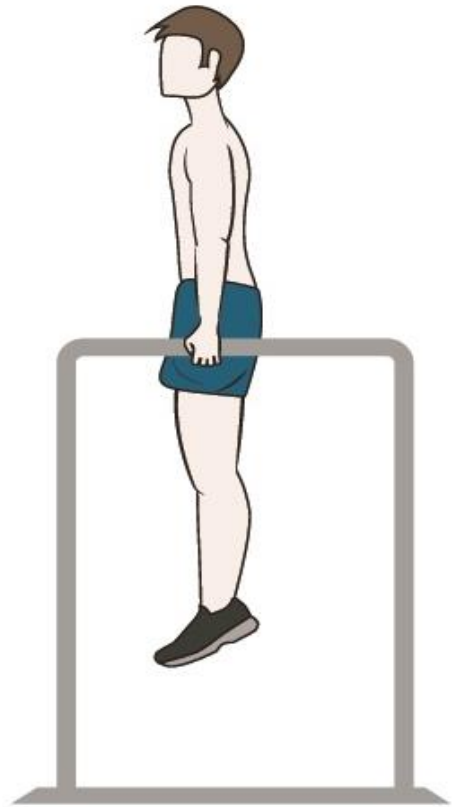
estirados y aguantar. Ejercicio básico

para ir ganando fuerza y poder hacer

fondos normales, también sirve para

ganar fuerza para ejercicios de

abdominales.



Fondos cortos

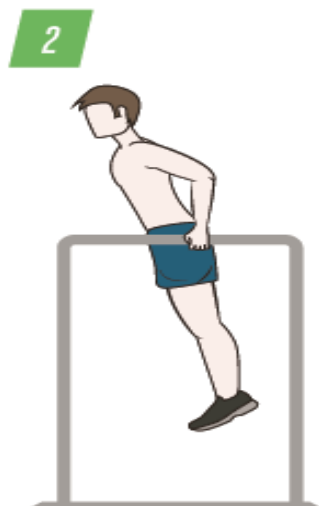
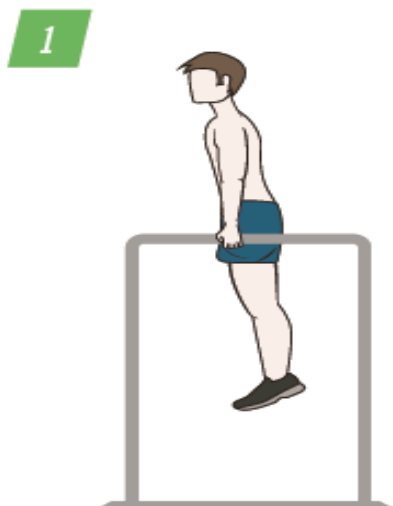
Difi cultad:

Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fondos en banco, estático en fondos

Sirve de progresión para: fondos

Descripción: Repeticiones de fondos pero con un rango de movimiento corto, lo cual los hace más sencillos. Para personas que todavía no tengan fuerza para hacer fondos normales.



Fondos negativos con salto

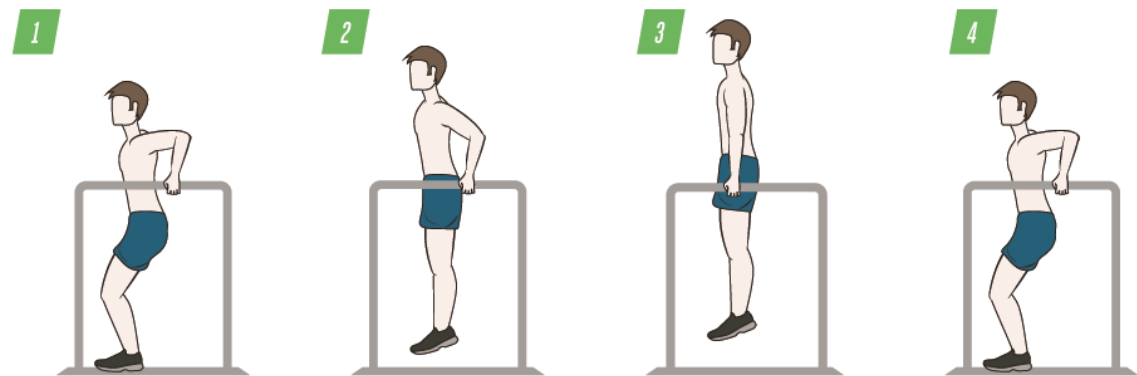
Difi cultad:

Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fondos en banco, estático en fondos y fondos cortos

Sirve de progresión para: fondos

Descripción: Saltar para colocarse en la posición de fondos y bajar lentamente hasta que los pies toquen el suelo. Recomendable para quienes necesiten aumentar el rango de movimiento en fondos normales.



Fondos

Difi cultad:

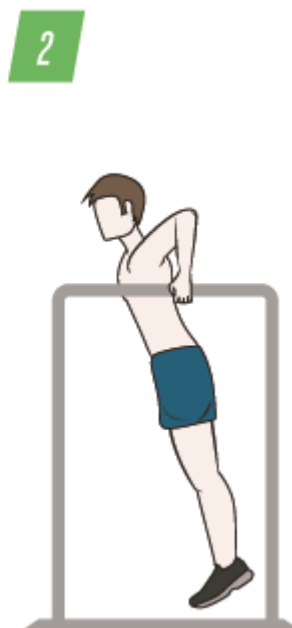
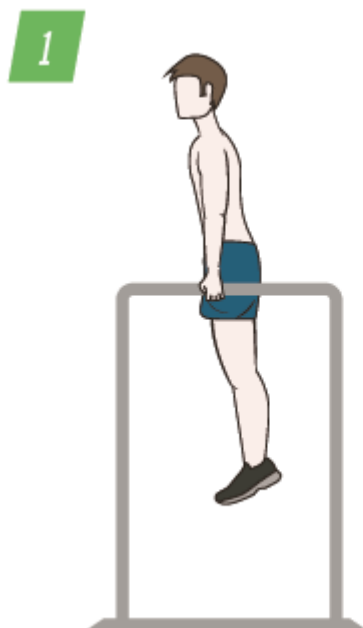
Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fondos en banco, estáticos, fondos cortos, fondos negativos

Sirve de progresión para: fondos explosivos, fondos con palmada, fondos a codos, korean dips

Descripción: En barras paralelas, sostenerse con los brazos y bajar hasta que el codo alcance como mínimo un ángulo de 90°; subir hasta bloquear los codos.

Ejercicio básico de calistenia.



Fondos en banco con un brazo

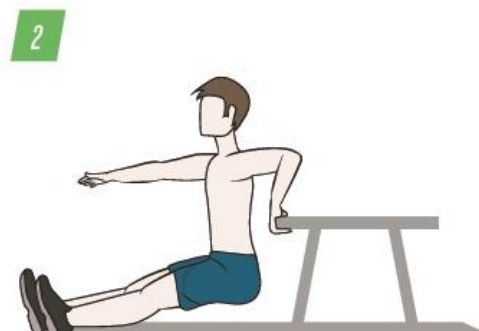
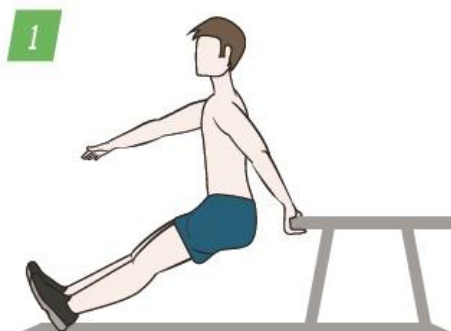
Difi cultad:

Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fondos en banco, fondos

Sirve de progresión para: estático de fondos a un brazo, fondos a un brazo, korean dips

Descripción: Igual que los fondos en banco pero utilizando solo un brazo como apoyo. Abrir las piernas para equilibrar mejor el peso.



Fondos espartanos

Difi cultad:

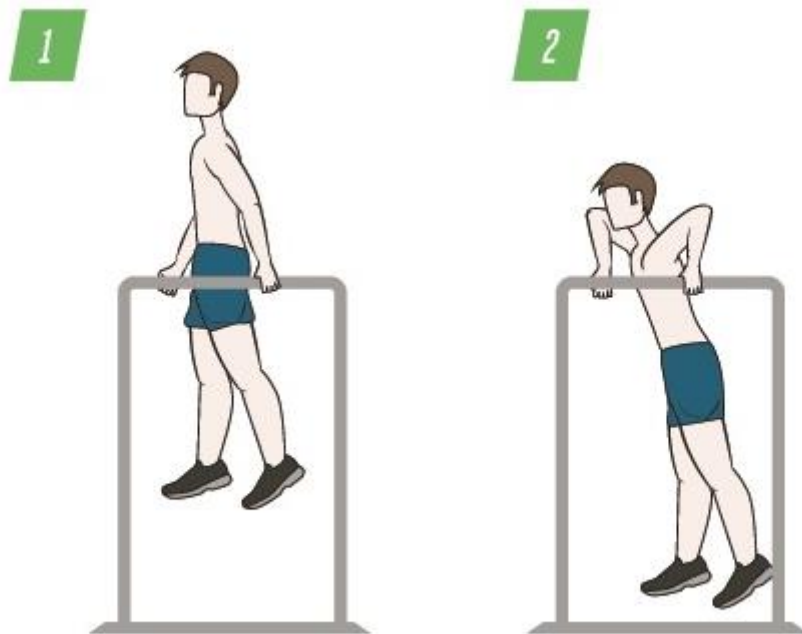
Músculos implicados: pectoral y tríceps

Progresiones para conseguirlo: fondos en banco, fondos

Sirve de progresión para: fondos espartanos explosivos con cambio

Descripción: Fondos normales pero con un brazo más adelantado que el otro.

Variar el brazo que se adelanta en cada serie.



Encogimientos de trapecio

Difi cultad:

Músculos implicados: trapecio

Progresiones para conseguirlo: estático en fondos

Sirve de progresión para: encogimientos de trapecio en pino asistido

Descripción: En posición de estática de fondos, contraer y relajar el trapecio.

Mantener siempre los brazos estirados y realizar un número alto de repeticiones.

