A calistenia é um tipo de treinamento que tem como objetivo trabalhar a força e resistência muscular, não sendo necessário usar equipamentos de academia, até porque um dos princípios da calistenia é o uso do próprio corpo para aumentar a massa muscular.

Além de aumentar a força, resistência e consciência corporal, a calistenia aumenta a flexibilidade e a mobilidade. Por isso, as técnicas da calistenia são incorporadas em algumas modalidades esportivas, como crossfit, treinamento funcional e ginástica, principalmente.

É importante que os exercícios de calistenia seja feito sob orientação de um instrutor capacitado para que se tenha a garantia de que as técnicas estão sendo realizadas corretamente, exista menor risco de lesões e seja possível alcançar a maior quantidade de benefícios possível.

**Benefícios da calistenia**

A calistenia pode ser praticada por qualquer pessoa desde que devidamente acompanhada por um profissional de educação física, pois possui diversos benefícios para a saúde, como por exemplo:

* Aumento da flexibilidade e da mobilidade articular;
* Aumento da resistência e força muscular;
* Maior consciência corporal;
* Aumento da massa muscular;
* Ativação do metabolismo;
* Aumento do gasto energético e diminuição do percentual de gordura;
* Desenvolvimento da coordenação motora;
* Melhor equilíbrio corporal.

Além disso, como a calistenia não necessita de equipamentos de academia para ser praticada, esse tipo de atividade pode ser realizada em qualquer ambiente, o que faz com que não seja uma atividade monótona.

4 exercícios de calistenia para trabalhar o corpo todo

Com a ajuda do profissional de educação física Cauê La Scala Teixeira, apresentamos movimentos básicos que utilizam apenas o peso de corpo. Eles podem ser realizados por praticantes com qualquer nível de condicionamento e são essenciais para a evolução na calistenia. Converse com seu treinador para incluir os exercícios em sua rotina.

1. Barra fixa

Músculos trabalhados: costas, bíceps e abdômen

-Pendure-se na barra com as mãos afastadas na largura dos ombros e as palmas viradas para a frente

-Deixe as pernas cruzadas atrás do corpo

-Contraia o abdômen, flexione os braços e suba até seu queixo ultrapassar a barra.

- Retorne devagar

-Faça 3 séries de 10 repetições, com intervalo de 1 minuto entre elas (se achar difícil, pode dar uma pequena pausa entre as repetições, mas complete as 10 em cada série)

1. Barras paralelas (ou mergulho)

Músculos trabalhados tríceps, ombros, abdômen e peito (dependendo da inclinação do tronco)

-Segure nas barras paralelas com a palma de uma mão voltada para a outra

- Estenda os braços e erga o corpo (essa é a posição inicial)

-Erga os pés para trás

-Contraia o abdômen, flexione os braços e desça o corpo devagar, até seus cotovelos formarem um ângulo de 90 graus

-Retorne à posição inicial

-Faça 3 séries de 10 a 12 repetições, com 1 minuto de intervalo entre elas

1. Flexão de braços

Músculos trabalhados peito, ombros, tríceps e abdômen

- Apoie as mãos no chão, com os braços afastados na largura entre os ombros

- Estenda as pernas para trás. É importante que seu corpo forme uma linha reta dos calcanhares até o pescoço

- Contraia o abdome, flexione os braços e aproxime o peito do chão

-Retorne à posição inicial

- Faça três séries de 10 a 12 repetições. Se ficar difícil a execução, uma dica é apoiar os joelhos no chão ao fazer a flexão de braços.

4- Prancha abdominal

Músculos trabalhados abdômen, lombar e quadril

- Fique em posição de braços

-Apoie os antebraços no chão, afastados na largura dos ombros

-deixe as pernas unidas

- Seu corpo dever forma um linha reta dos calcanhares ao pecoço

-Contraia o abdômen e fique nessa posição

- Faça 3 séries de 30 segundos a 1 minuto (aumente o tempo quando ficar mais fácil), com intervalo de 1 minuto entre elas.

Se o exercício estiver muito difícil, você pode separ as pernas ao fazer a prancha abdominal.

O treino conta com 6 exercícios que vão **aumentar o seu número de flexões** e te permitir fazer variações mais difíceis no próximo nível. Além disso, vão te preparar para fazer dips nas paralelas e fortalecerão seu **peitoral, tríceps e ombros**.

**\*IMPORTANTE: Você deve fazer 3 séries de cada exercício com 2 minutos de descanso entre estas séries e só depois passar para o próximo exercício.**