



Sin pesas ni gimnasio pero con múltiples beneficios: Así es la calistenia

La calistenia es un método de entrenamiento que implica ejercicios realizados únicamente con el peso de nuestro propio cuerpo. No necesitamos pesos adicionales ni cualquier tipo de herramienta o equipamiento. Etimológicamente el término viene del griego “Kalos” (belleza) y “Sthenos” (fortaleza).

Ventajas

- **Sin cuotas ni material específico:** Para empezar a trabajar sólo necesitamos nuestro propio cuerpo. No hay gasto inicial o recurrente con este deporte. Además, cada vez más localidades cuentan con circuitos en áreas públicas para este deporte.
- **Disponible 24/7:** El hecho de no necesitar equipamiento o una localización concreta hace que sea mucho más sencillo practicarla. Podemos entrenar en cualquier momento y en cualquier lugar.
- **Eficiente y efectiva:** Varias investigaciones apuntan a que es un entrenamiento funcional, ya que usamos diferentes grupos de músculos y articulaciones. Además, se ha demostrado que consigue mejoras sin una gran cantidad de entrenamientos al mes.
- **Entrenamiento variado:** En este contenido repasaremos ejercicios básicos, pero el desarrollo de muchos profesionales ha hecho que puedas encontrar muchos ejercicios diferentes que harán dinámica tu entrenamiento. Esto también permite un grado de adaptabilidad alto, a medida que avanzamos podemos ir sumando o restando dificultad a nuestros entrenamientos.

Beneficios

Además de las ventajas que tiene, la calistenia presenta numerosos beneficios para nuestra salud. Repasamos algunos de ellos:

- **Mejor sistema cardiovascular:** Los ejercicios de calistenia fortalecen el sistema cardiovascular, mejoran la resistencia muscular y aumentan la capacidad para realizar ejercicio.
- **Coordinación y concentración:** Fomenta la conexión entre el cuerpo y la mente a través de la concentración necesaria para una coordinación adecuada.
- **Reducción del estrés y la ansiedad:** Esa conexión de la que hablamos también contribuye a disminuir los niveles de estrés y ansiedad, mejorando la salud mental y emocional.
- **Flexibilidad y movilidad articular:** Sin aportarnos tanto como deportes como el yoga o el pilates, la calistenia nos da una mayor flexibilidad y movilidad articular. La agilidad y flexibilidad que nos proporciona mejora nuestra postura corporal.
- **Activación del metabolismo y quema de grasa:** Como si de un catalizador se tratara, el metabolismo acelera la quema de grasa gracias a una activación de nuestro metabolismo.

Ejercicios para empezar por la calistenia

A día de hoy, hay numerosas guías y vídeos sobre cómo empezar con la calistenia. Repasamos cuatro prácticas sencillas y te contamos qué músculos trabajas con ellas:



Fondos

Ejercicio donde trabajamos triceps y hombros.



Sentadillas

Core, glúteos, isquios...
Son varios los músculos incluidos en este ejercicio compuesto.



Plancha

Si queremos trabajar el core esta será una de las mejores prácticas.



Dominadas

Trabajo de varios grupos musculares entre los que está la espalda y el core.

La calistenia a lo largo de la historia

La práctica de este deporte se sitúa hace miles de años. En este gráfico repasamos algunos de los hitos a lo largo de los siglos. Pulsa sobre cada una de las etapas históricas para saber más sobre la calistenia en cada una de ellas:





Fraternidad

Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

