



La calistenia es una forma de entrenamiento que utiliza el peso corporal como resistencia para desarrollar fuerza, resistencia y flexibilidad. Es una excelente opción para aquellos que desean entrenar en casa sin necesidad de equipos costosos. En este artículo, te presentaremos una rutina básica de calistenia que puedes realizar cómodamente en tu hogar.

Índice ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Rutina de Calistenia](#)
3. [Enfriamiento](#)

Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio, es importante calentar el cuerpo para evitar lesiones. Realiza estos ejercicios de calentamiento durante 5-10 minutos:

- Salto de cuerda - 2 minutos
- Estiramientos dinámicos de piernas y brazos - 10 repeticiones de cada ejercicio
- Sentadillas - 10 repeticiones
- Lunges - 10 repeticiones (5 para cada pierna)

Rutina de Calistenia

A continuación, te presentamos una rutina básica de calistenia que puedes realizar en casa. Realiza cada ejercicio durante 3-4 series de 10-12 repeticiones, descansando 30-60 segundos entre cada serie:

1. Flexiones de Brazos (Push-ups)

Colócate en posición de plancha, con las manos separadas a la altura de los hombros. Baja el cuerpo flexionando los brazos, manteniendo el abdomen y los glúteos contraídos. Vuelve a la posición inicial extendiendo los brazos.

2. Sentadillas (Squats)

Párate con los pies separados al ancho de los hombros. Flexiona las rodillas y baja el cuerpo



como si fueras a sentarte en una silla imaginaria. Mantén la espalda recta y los talones en contacto con el suelo. Vuelve a la posición inicial extendiendo las piernas.

3. Plancha (Plank)

Colócate boca abajo, apoyándote en los antebrazos y las puntas de los pies. Mantén el cuerpo recto y contraído, evitando que las caderas se hundan o se levanten. Mantén esta posición durante 30-60 segundos.

4. Mountain Climbers

Colócate en posición de plancha, con las manos separadas a la altura de los hombros. Lleva una rodilla hacia el pecho, luego estírala y lleva la otra rodilla hacia el pecho. Alterna rápidamente las piernas durante 10-12 repeticiones por cada lado.

Enfriamiento

Después de completar la rutina de calistenia, es importante enfriar el cuerpo para reducir la frecuencia cardíaca y prevenir el dolor muscular. Realiza estos ejercicios de enfriamiento durante 5-10 minutos:

- Caminata tranquila - 5 minutos
- Estiramientos estáticos de todo el cuerpo - 10-15 segundos por cada músculo

¡No esperes más para comenzar tu rutina de calistenia en casa! Descarga nuestra rutina básica en formato PDF y comienza a entrenar desde la comodidad de tu hogar. ¡No hay excusas para no mantenerse en forma!