



La calistenia es una forma de entrenamiento físico que utiliza el propio peso corporal para realizar una serie de ejercicios que fortalecen los músculos y mejoran la resistencia. Esta disciplina se puede practicar en cualquier lugar, incluso en la comodidad de tu hogar. En este artículo, te mostraremos una rutina de calistenia detallada que podrás realizar sin necesidad de equipamiento adicional.

Índice ▼

1. [¿Por qué elegir la calistenia?](#)
2. [Rutina de calistenia en casa](#)
3. [Descarga la rutina completa en PDF](#)

¿Por qué elegir la calistenia?

La calistenia ofrece numerosos beneficios para la salud y el bienestar físico. Algunas de las razones por las que deberías considerarla como parte de tu rutina de entrenamiento son:

- Ayuda a mejorar la fuerza y la resistencia muscular.
- Aumenta la flexibilidad y la movilidad articular.
- No requiere de equipamiento adicional, por lo que es económica y accesible para todos.
- Puede ser adaptada a diferentes niveles de condición física.
- Es divertida y variada, lo que evita el aburrimiento en la rutina de ejercicios.

Rutina de calistenia en casa

A continuación, te presentamos una rutina de calistenia que podrás realizar cómodamente en tu hogar. Recuerda realizar un calentamiento previo antes de comenzar los ejercicios y escuchar a tu cuerpo en todo momento.

1. Sentadillas

Las sentadillas son uno de los ejercicios básicos de la calistenia. Aquí te mostramos cómo hacerlas correctamente:

1. Párate con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Mantén la espalda recta y baja lentamente como si fueras a sentarte en una silla.



3. Asegúrate de que tus rodillas no sobrepasen la línea de tus dedos del pie.
4. Vuelve a subir lentamente a la posición inicial.

2. Flexiones de brazos

Las flexiones de brazos son ideales para fortalecer los músculos del pecho, brazos y hombros. Sigue estos pasos para realizarlas correctamente:

1. Colócate en posición de plancha, con las manos separadas al ancho de los hombros y los pies juntos.
2. Baja lentamente el cuerpo hacia el suelo flexionando los codos.
3. Asegúrate de mantener el cuerpo recto durante todo el movimiento.
4. Empuja con fuerza para volver a la posición inicial.

3. Plancha

La plancha es un ejercicio excelente para fortalecer el core y mejorar la estabilidad. Sigue estos pasos para realizarla correctamente:

1. Colócate boca abajo en el suelo, apoyándote en los antebrazos y en las puntas de los pies.
2. Mantén el cuerpo recto, evitando que las caderas se hundan o se levanten.
3. Mantén la posición durante 30 segundos a 1 minuto, respirando de manera controlada.

Descarga la rutina completa en PDF

Si deseas tener la rutina completa de calistenia en casa, te invitamos a descargar nuestro PDF gratuito. Con esta guía, podrás tener acceso a todos los ejercicios detallados, así como a consejos adicionales para obtener mejores resultados. ¡Empieza hoy mismo a fortalecer tu cuerpo sin salir de tu hogar!