



La calistenia es una forma de entrenamiento que utiliza el peso corporal como resistencia para desarrollar fuerza, flexibilidad y resistencia muscular. Si estás buscando una rutina efectiva para fortalecer tu espalda, la calistenia es una excelente opción. En este artículo, te presentaremos una rutina detallada que puedes seguir para lograr una espalda fuerte y tonificada.

Índice ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Ejercicios para la espalda](#)
3. [Enfriamiento](#)

Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es importante calentar adecuadamente para prevenir lesiones. Dedicar al menos 5 minutos a realizar una serie de ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos para preparar tu cuerpo.

Ejercicios para la espalda

A continuación, te presentaremos una serie de ejercicios específicos para fortalecer la espalda utilizando únicamente el peso de tu cuerpo. Realiza cada ejercicio durante 3 series de 10 repeticiones, descansando de 30 a 60 segundos entre series.

1. Dominadas

Las dominadas son uno de los ejercicios más efectivos para desarrollar fuerza en la espalda. Si no tienes acceso a una barra de dominadas, puedes utilizar una barra de puerta o incluso un parque cercano que tenga barras de ejercicio.

Para realizar una dominada, agárrate de la barra con las palmas hacia adelante y los brazos completamente extendidos. Luego, levanta tu cuerpo hasta que tu barbilla esté por encima de la barra y luego baja lentamente hasta la posición inicial. Asegúrate de mantener una buena postura durante todo el ejercicio y de utilizar la fuerza de tu espalda para levantar tu cuerpo.



2. Remo invertido

El remo invertido es otro ejercicio excelente para trabajar los músculos de la espalda. Necesitarás una barra horizontal a la altura de tu cintura para realizar este ejercicio.

Comienza colocándote debajo de la barra y agárrala con las palmas hacia abajo y las manos separadas al ancho de los hombros. Luego, levanta tu cuerpo hasta que tu pecho toque la barra y luego baja lentamente hasta la posición inicial. Asegúrate de mantener los codos cerca de tu cuerpo y de utilizar la fuerza de tu espalda para realizar el movimiento.

3. Superman

El superman es un ejercicio que se centra en fortalecer los músculos de la espalda baja. Aunque puede parecer un ejercicio sencillo, es muy efectivo para trabajar esta zona.

Para realizar el superman, acuéstate boca abajo en el suelo con los brazos y las piernas extendidos. Luego, levanta los brazos y las piernas del suelo al mismo tiempo, manteniendo la posición durante unos segundos antes de volver a la posición inicial. Asegúrate de mantener el cuello en una posición neutral y de contraer los músculos de la espalda baja durante todo el ejercicio.

Enfriamiento

Después de completar la rutina de ejercicios, es importante enfriar adecuadamente para ayudar a tu cuerpo a recuperarse. Dedicar unos minutos a realizar estiramientos estáticos y respiraciones profundas para relajar tus músculos y reducir la tensión.

Ahora que conoces una rutina efectiva de calistenia para fortalecer tu espalda, no esperes más y descarga la rutina completa gratis en PDF. ¡Obtén una espalda fuerte y tonificada con la calistenia!