



La calistenia es una forma de entrenamiento que utiliza el peso corporal para fortalecer los músculos y mejorar la resistencia. Es una excelente alternativa para aquellos que no tienen acceso a un gimnasio o prefieren entrenar en casa. En este artículo, te presentaremos una rutina de calistenia enfocada en trabajar el pecho, sin necesidad de utilizar pesas. ¡Prepárate para activar esos músculos y lograr un pecho fuerte y tonificado!

Índice  ▼

1. [1. Flexiones de pecho](#)
2. [2. Fondos de pecho en barras paralelas](#)
3. [3. Aperturas con flexiones](#)

## 1. Flexiones de pecho

Las flexiones de pecho son uno de los ejercicios clásicos de calistenia que no pueden faltar en tu rutina. Este ejercicio trabaja los músculos pectorales, deltoides y tríceps, además de fortalecer el core y mejorar la estabilidad. Aquí te presentamos una variación para principiantes:

- Colócate en posición de plancha alta, con las manos separadas a la altura de los hombros.
- Baja el cuerpo doblando los codos hasta que tu pecho casi toque el suelo.
- Empuja el cuerpo hacia arriba hasta volver a la posición inicial.
- Realiza 3 series de 10-12 repeticiones.

## 2. Fondos de pecho en barras paralelas

Los fondos de pecho en barras paralelas son excelentes para trabajar los músculos pectorales y tríceps. Este ejercicio requiere de una mayor fuerza y estabilidad, por lo que es ideal para aquellos que ya tienen cierta experiencia en calistenia. Sigue estos pasos:

- Colócate entre dos barras paralelas, agarra las barras con las palmas de las manos hacia abajo.
- Eleva el cuerpo hasta que los brazos estén completamente extendidos.
- Desciende lentamente hasta que los codos formen un ángulo de 90 grados.
- Vuelve a subir hasta la posición inicial.
- Realiza 3 series de 8-10 repeticiones.



### 3. Aperturas con flexiones

Las aperturas con flexiones son un ejercicio compuesto que trabaja los músculos pectorales, deltoides, tríceps y core. Además, ayuda a mejorar la movilidad del hombro. Sigue estos pasos para realizarlo:

- Colócate en posición de flexión de pecho, con las manos separadas más allá del ancho de los hombros.
- Baja el cuerpo doblando los codos hasta que tu pecho casi toque el suelo, al mismo tiempo, abre los brazos hacia los lados.
- Vuelve a la posición inicial, llevando los brazos hacia adentro.
- Realiza 3 series de 10-12 repeticiones.

### Conclusión

La calistenia ofrece una gran variedad de ejercicios para fortalecer el pecho sin necesidad de pesas. Las flexiones de pecho, los fondos en barras paralelas y las aperturas con flexiones son solo algunos ejemplos de los ejercicios que puedes incluir en tu rutina de calistenia para pecho. Recuerda siempre mantener una correcta técnica y progresar gradualmente en intensidad.

Si quieres obtener una rutina de calistenia para pecho más completa y detallada, descarga nuestro PDF gratuito y descubre cómo alcanzar un pecho fuerte y tonificado sin necesidad de pesas. ¡No esperes más para lograr tus objetivos!