

Manual de calistenia

Entrenamiento con parallettes



Introducción



Foto: @masantosleira

Hola, soy José Baños (@macer_sw90), cofundador de Ignition y graduado en CAFD.

He creado este **“Manual de Calistenia”** con toda mi ilusión y ganas de aportar mi granito de arena a este deporte.

Dentro de él podrás encontrar:

- **Una recopilación de todos los ejercicios** en paralleltes e información útil como indicaciones, consejos, etc.
- **Una escala de dificultad** de fuerza, equilibrio y flexibilidad para cada ejercicio para que tengas claro cuál es la progresión adecuada a tu nivel.
- **Un esquema anatómico** de los músculos implicados en cada ejercicio.
- **Un enlace “Para saber más”**, donde iremos añadiendo vídeos complementarios.

La calistenia es un deporte en el que se ven implicados una gran cantidad de músculos.

Algunos de ellos son **agonistas** y realizan una función concéntrica, es decir una contracción donde **el músculo se acorta** (por ejemplo, el bíceps cuando haces flexión de codo)

Otros son **antagonistas** y realizan una función excéntrica, es decir una contracción donde **el músculo se alarga**, realizando una función de soporte y de estabilización (por ejemplo, el bíceps cuando extiendes el brazo).

En este manual **nos enfocaremos en representar los músculos agonistas en el modelo anatómico**, los que trabajan de forma concéntrica y los que son más superficiales

Hemos incluido tanto ejercicios **isométricos**, como ejercicios de **tensión dinámicos** donde se diferencian dos fases del movimiento. El objetivo es comprender el cambio en la activación muscular que ocurre en cada fase.

Espero que te guste.

Movilidad en puente

1

Fuerza	★	★	★	★	★
Equilibrio	★	★	★	★	★
Flexibilidad	★	★	★	★	★

Si eres principiante o no tienes demasiada flexibilidad, será mejor que comiences realizando algo de **movilidad básica de hombros y escápulas**.

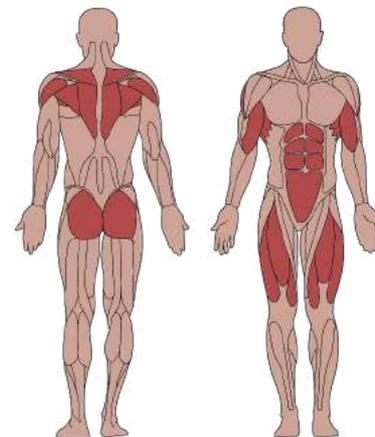
Para aumentar la cantidad de músculos implicados y hacer el ejercicio más completo, realiza **flexo-extensiones de cadera** en esta posición. Evita realizar la extensión máxima de cadera si aún no tienes la suficiente flexibilidad.

Es importante que puedas llegar a sentirte cómodo en esta posición, que reforzará la musculatura anterior del hombro y la cadera.



COMENTARIO

En este ejercicio se produce extensión de hombro, por lo que el deltoides posterior se ve bastante implicado.



Movilidad de hombros 1

2

Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

Este ejercicio te permitirá estirar la **musculatura anterior del hombro** (deltoides anterior y bíceps) Además de movilizar la articulación acromioclavicular y escapulotorácica.

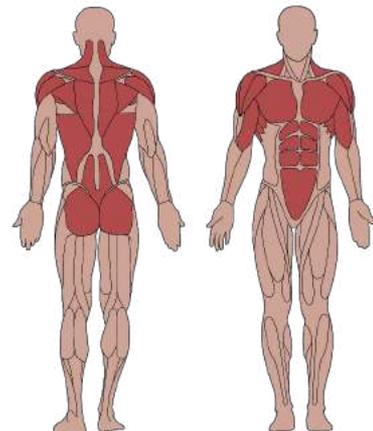
Si tienes alguna dificultad, puedes comenzar haciendo el puente, con la planta de los pies apoyadas en el suelo.

Evita realizar movimientos bruscos con los hombros o escápulas, mientras realizas las fases de máxima elongación del músculo.



TIP

A medida que mejores, aleja las piernas para aumentar el rango de estiramiento en brazos y hombros



Movilidad de hombros 2

3

Fuerza	★	★	★	★	★
Equilibrio	★	★	★	★	★
Flexibilidad	★	★	★	★	★

Se trata de uno de los **ejercicios de movilidad con más beneficios** para la musculatura posterior del tren superior (deltoides posterior, trapecios inferior y medio, infraespinoso, etc)

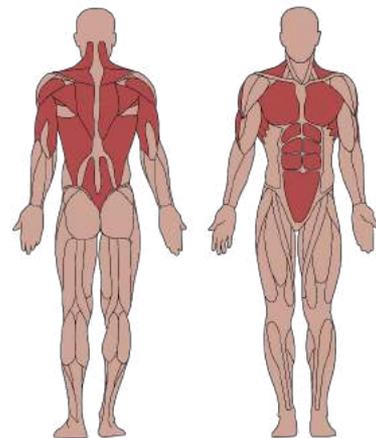
Es importante mantener **elevación escapular**, de forma que los hombros no estén hundidos y los brazos estén completamente extendidos, con los codos siempre bloqueados.

También es adecuado apoyar toda la superficie del antebrazo y las muñecas para conseguir un estiramiento óptimo.



TIP

Realiza un movimiento hipopresivo: suelta suavemente el aire por la boca mientras comprimes el abdomen y haces una flexión máxima de tronco.



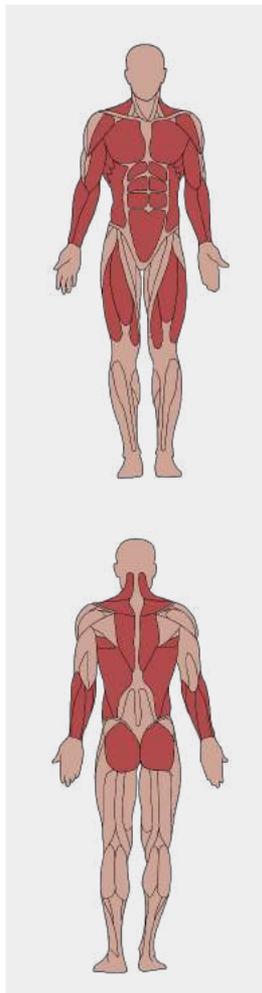
Movilidad de hombros 3 # 4

Fuerza ★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio ★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad ★ ★ ★ ★ ★

Este ejercicio es muy completo ya que conseguimos una **movilización total de la articulación escapular**, además de la cadera y hombros.

Debemos de partir de la posición de plancha básica. Luego ponemos un brazo en alto y rotamos la cadera hacia el lado contrario.

Vuelve a la posición de plancha y realiza lo mismo al lado contrario.



Estiramiento cadena post. 1 # 5

Fuerza ★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio ★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad ★ ★ ★ ★ ★

Comienza con cuerpo estirado y los brazos extendidos. Ve dando pasos cortos hasta conseguir acercar las piernas lo más cerca posible de las manos, sin flexionar demasiado y con la espalda recta.

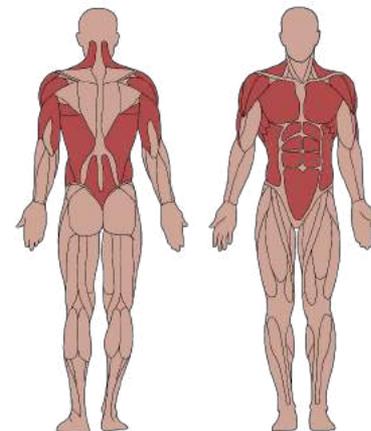
También es complementario a las flexiones en pica o de pino asistido, donde trabajas la musculatura del hombro y brazo de forma más específica.

Se trata de un **ejercicio esencial para adquirir movilidad** en los movimientos de empuje como pino por fuerza u olímpico.



TIP

También puedes aguantar este ejercicio en posición isométrica con las piernas estiradas, realizando un ejercicio de core muy completo.



Estiramiento cadena post. 2 # 6

Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

Comienza sobre las punteras y con una distancia entre los pies y manos que te permita flexionar el tronco lo máximo posible sin sentir molestias.

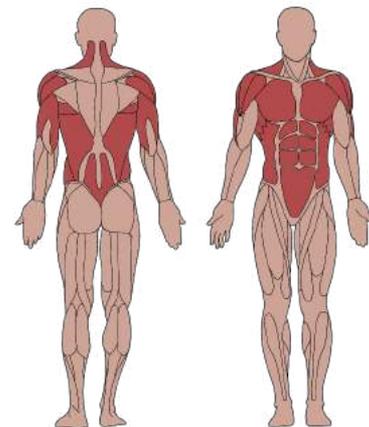
Las orejas deben quedar tapadas con el hombro en todo momento para que el cuello esté relajado y no nos de ningún tirón o sobrecarga.

Realiza esta regresión **si tienes la musculatura posterior de las piernas acortada** y no puedes apoyar los pies.



TIP

Combina este ejercicio en posición de pica con la Lean planche para conseguir mayor movilidad e intensidad.



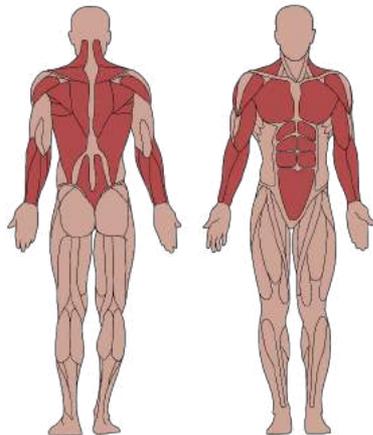
Movilidad escapular

7

Fuerza	★	★	★	★	★
Equilibrio	★	★	★	★	★
Flexibilidad	★	★	★	★	★

Este es uno de los ejercicios básicos de movilidad escapular que no puede faltar nunca en tu entrenamiento. Aquí movilizamos la mayor parte de los músculos del tren superior.

Es importante **que tengas el cuello relajado** y los **codos bloqueados**, así conseguirás concentrarte mejor en el movimiento de las escápulas



TIP

Evita ser brusco con los ejercicios de movilidad. Es importante que no te duela al hacerlo.

Practica en el rango de movimiento que te sea confortable.



Flexiones supinas

8

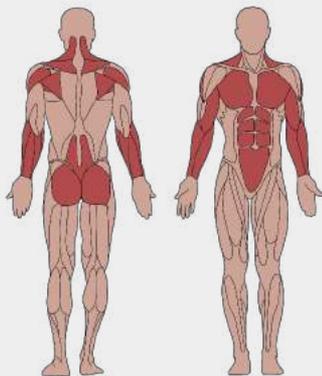
Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

Este tipo de flexiones, implica en mayor medida el bíceps y es una de las **primeras regresiones de la plancha gimnástica**.

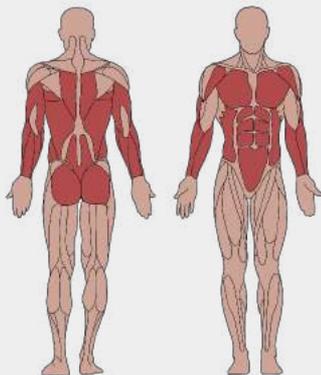
Baja hasta que el hombro forme noventa grados con el codo. Evita bajar hasta abajo si eres principiante.

Cuando subas, debes **bloquear los codos** para hacer el rango de movimiento adecuado. Mantén la cabeza alineada con la espalda.

Como siempre, es muy importante que priorices la técnica antes que un gran número de repeticiones.



Fase positiva



Fase negativa



Flexiones pronación

9

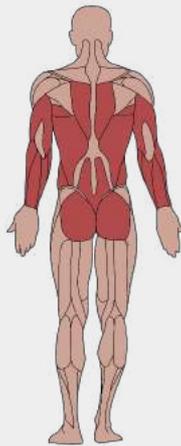
Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

Cuando se trata de flexiones, es recomendable para tus hombros que bajes con los **codos hacia atrás, cerca del cuerpo**, para evitar sufrir posibles molestias.

También es necesario mantener la **retroversión pélvica** en todo el movimiento para no arquear la espalda y mantenernos rectos.

Retrae escápulas cuando bajes y bloqueamos codos cuando subas.

En resumen, las flexiones son uno de los **primeros ejercicios de fuerza** con los que empezamos en calistenia e implica una gran cantidad de músculos.



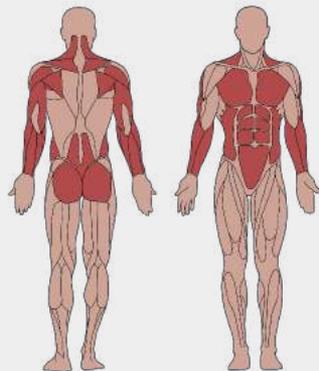
Flexiones agarre cruzado # 10

Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

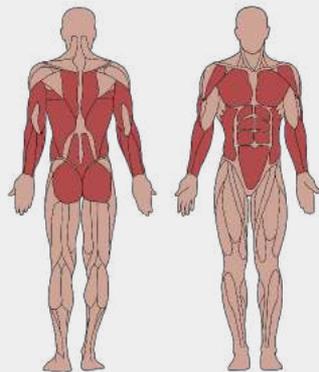
Bloquea los codos arriba en cada repetición y mantén la cabeza alineada con la columna para hacer el rango de movimiento adecuado.

Baja hasta que el **codo forme un ángulo de noventa grados**. Si eres principiante, puedes hacerlas más cortas para evitar sobrecargas.

Este tipo de flexiones aporta **transferencia para ejercicios de empuje cruzado avanzado** como pinos y planchas.



Fase positiva



Fase negativa



Flexiones arqueras

11

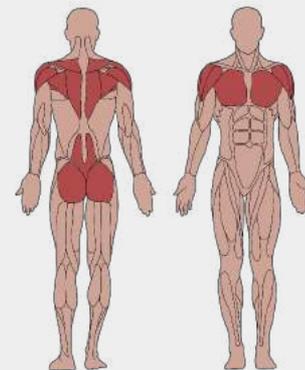
Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

Baja hasta que un codo forme noventa grados. El otro brazo queda totalmente recto, aunque ligeramente por debajo de la línea del hombro.

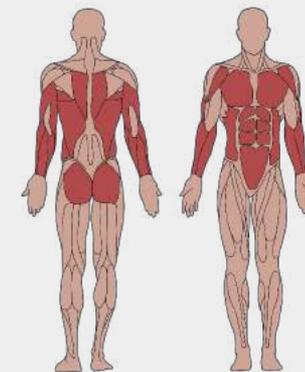
Si eres principiante realiza este movimiento de rodillas para acostumbrar a los hombros al movimiento.

Otra regresión sería abrir las piernas para mejorar tu estabilidad.

Este tipo de flexión requiere una mayor flexibilidad en el hombro y de movilidad en general.



Fase positiva



Fase negativa

Flexiones rusas

12

Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

Antes de empezar, realiza **movilidad escapular** y céntrate sobre todo en adquirir un buen grado de proyección escapular.

Para realizar la técnica de forma más fluida, puedes ayudarte deslizando los pies hacia delante al subir y hacia atrás al bajar.

Si eres principiante prueba a hacerlas en una **superficie inclinada**.

Es un tipo de flexión avanzada perfecta para desarrollar el tríceps, además de pecho y dorsales.



Rana principiantes

13

Fuerza ★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio ★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad ★ ★ ★ ★ ★

Aunque la dificultad de este ejercicio es baja, las muñecas se te pueden sobrecargar al principio. Es recomendable calentar bien las muñecas y estirar antes del ejercicio.

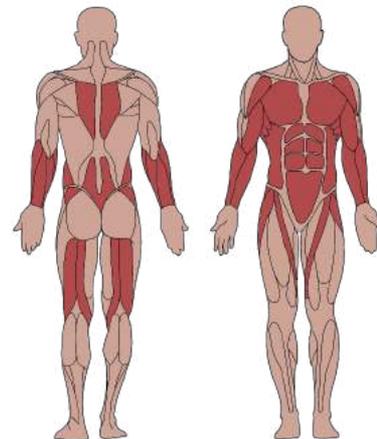
Si te cuesta estabilizarte puedes usar la banda elástica. También **puedes empezar con la cabeza pegada al suelo** mientras vas separándola poco a poco, buscando el equilibrio.

En este ejercicio la palanca es muy básica y se requiere de más equilibrio que de fuerza. Es **imprescindible para conseguir progresiones posteriores**, como el pino por fuerza.



TIP

Evita poner las muñecas rígidas. Deben mantenerse siempre jugando con el equilibrio, para conseguir una mejor estabilidad.



Rana avanzada

14

Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

La principal diferencia con la rana básica es que los **brazos van bloqueados y las rodillas en los codos**. Requiere de más fuerza de palanca en brazos y hombros.

Importante que las **escápulas estén en protracción**. Además, el abdomen debe de ir completamente contraído, por lo que la flexión de cadera es mayor que en la regresión anterior.

Este ejercicio es una regresión del press de pino, donde subes las piernas con extensión de cadera.



L sit

15

Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

Al principio **práctico en isométrico** para ir ganando fuerza. Más tarde realiza combinaciones que impliquen más músculos (L sit a Rana, L sit a Tuck, L sit a pino, etc.)

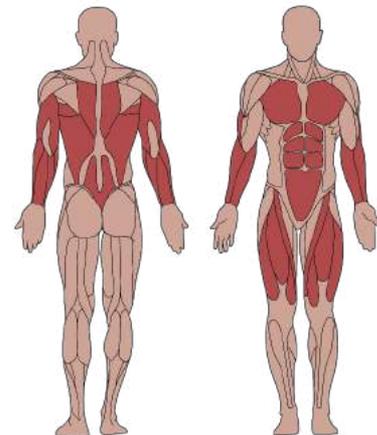
Si nunca has hecho este ejercicio es probable que notes algunas molestias en la articulación del hombro.

Es un **ejercicio básico** para ir ganando fuerza en las transiciones entre movimientos de empuje.



TIP

Como siempre, realiza ejercicios de movilidad de hombros y cadera antes de entrenar este ejercicio.



Lean planche

16

Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

Al principio evita inclinarte demasiado hacia delante ya que implica una mayor extensión de hombro y muñecas, aumentando el riesgo de lesión.

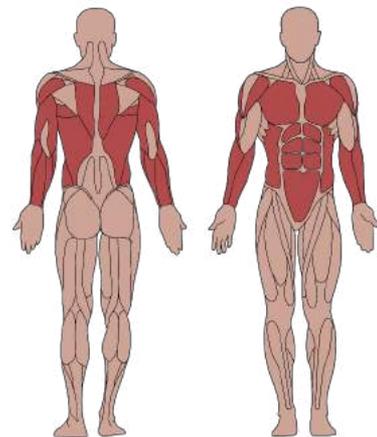
Mantén la **protracción escapular**, de forma que el dorsal y el pecho queden completamente contraídos. Bloquea los codos y haz retroversión pélvica con el abdomen apretado.

Es una de las primeras progresiones que debes de dominar para ir **potenciando el empuje** y adquirir transferencia a ejercicios como planchas y pinos.



TIP

Si eres principiante, evita realizar demasiadas repeticiones de ejercicios con nivel de flexibilidad 2 estrellas. Podrías sobrecargar muñecas, codos y hombros.



Flex. pino asist. pronas # 17

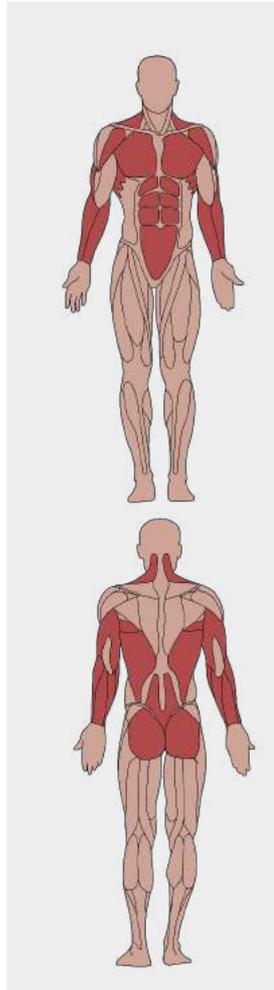
Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

Las flexiones a pino (y el pino en general) requieren de una **gran movilidad en hombros y muñecas**, por lo que son susceptibles de lesionarse.

Estira y moviliza hombros y escápulas antes de este ejercicio. **Fortalece las muñecas** para progresar sin sufrir molestias.

El entrenamiento de flexiones a pino es complementario al de planchas gimnásticas.

Es la mejor forma de comenzar con flexiones de pino asistidas porque tienes un mayor control de la posición de tu espalda.



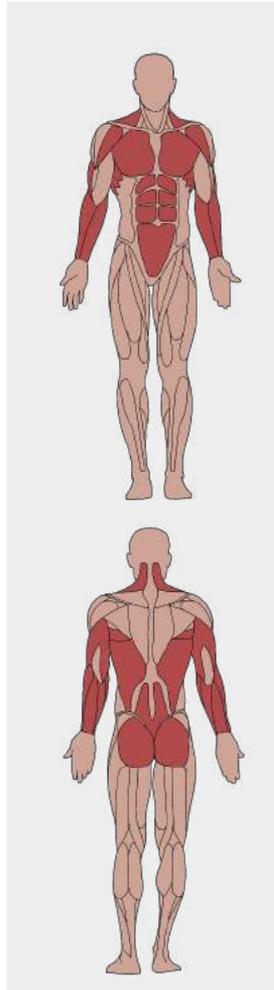
Flex. pino asist. supinas # 18

Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

En las flexiones a pino asistidas en la posición decúbito supino (espalda en la pared), el control de la zona lumbar más difícil.

Evita curvar la zona lumbar en exceso. La cadera debe mantenerse en **retroversión pélvica**.

Es importante realizar ejercicios de alineación en pared (cómo el ejercicio N° 27) para mejorar la higiene postural de la espalda. Así tendrás una buena técnica sin asistir el movimiento.



Plancha Hannibal

19

Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

Es posible que te cueste aguantar la posición sin pegar los codos al cuerpo porque se solicitan mucho los hombros.

Comienza a practicar con los **codos pegados a la cadera**, así podrás aguantar más fácilmente el peso e ir cogiendo equilibrio. **Cuando adquieras experiencia separa los codos del cuerpo.**

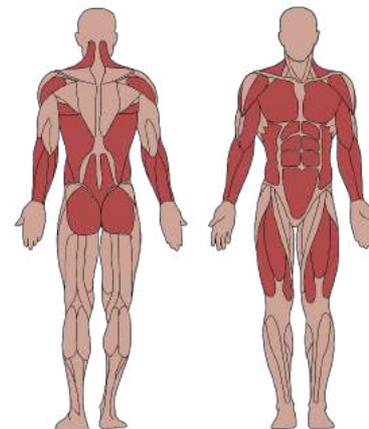
Es un ejercicio completo, que requiere de bastante flexibilidad en los hombros, fuerza y flexibilidad. Este ejercicio es una regresión de la 90 degree push up.



TIP

Comienza con un buen calentamiento, sobre todo en los hombros y escápulas.

Es la primera plancha que solemos realizar en calistenia y que requiere más equilibrio y técnica que fuerza.



One arm elbow planche

20

Fuerza ★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio ★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad ★ ★ ★ ★ ★

Para poder practicar este ejercicio **debes dominar la plancha Hannibal** y bascular el cuerpo sobre un codo, soltando la otra mano de forma progresiva.

Para soltar la mano, **comienza con los dedos extendidos** y apoyados sobre las yemas de los dedos. Luego, a medida que ganes equilibrio podrás soltar toda la mano.

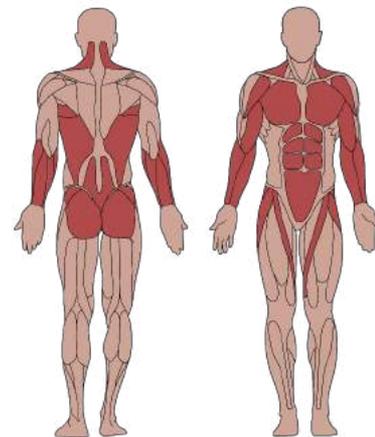
Si quieres evitar lesiones de muñeca u hombro, debes de practicar los ejercicios anteriores antes de empezar con este.

Este ejercicio tiene grandes beneficios en la mejora de la fuerza, equilibrio y flexibilidad.



TIP

Es conveniente realizarlo en una superficie blanda, para evitar raspones y contusiones en caso de caída.



Tuck planche

21

Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

La Tuck planche es uno de los ejercicios de **iniciación a la plancha** que trabajará de forma intensa tus brazos y hombros.

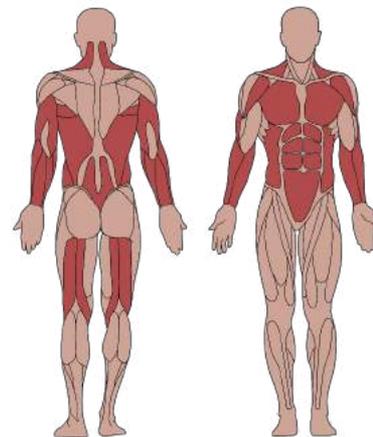
Es importante partir de un buen nivel de flexiones y fondos, así como tener buena flexibilidad en general.

Antes de pasar a la siguiente progresión, debes de ser capaz de aguantar la Tuck varios segundos en isométrico. También combinar de forma eficaz dos o tres movimientos (Tuck a Lean, L sit a Rana, etc.)



TIP

Se recomienda hacer un buen calentamiento de muñecas, hombros y escápulas antes de empezar con los ejercicios de empuje intermedios o avanzados



Tuck planche advance

22

Fuerza	★	★	★	★	★
Equilibrio	★	★	★	★	★
Flexibilidad	★	★	★	★	★

Es aconsejable practicar movilidad escapular y tener buena flexibilidad en los hombros y escápulas.

La Tuck advance requiere mayor flexibilidad en los músculos abductores de cadera. Estira glúteo medio, piramidal, tensor de la fascia lata y sartorio.

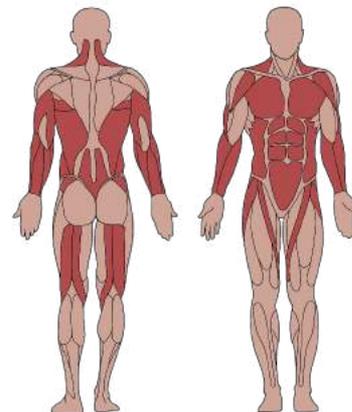
Antes de pasar a la siguiente progresión, debes de ser capaz de aguantar 10 segundos de isométrico, pero también combinar de forma eficaz dos o tres movimientos de forma dinámica con la Tuck.



RESUMEN

Por sí sola, como movimiento isométrico aislado es menos eficiente para progresar.

Combina la Tuck con otros ejercicios de empuje para avanzar con seguridad hacia la plancha gimnástica.



Crow stand regression

23

Fuerza	★	★	★	★	★
Equilibrio	★	★	★	★	★
Flexibilidad	★	★	★	★	★

El Crow stand es una **posición avanzada que ayuda a subir el pino por fuerza**, practicada también en yoga, dados los beneficios sobre la flexibilidad y movilidad que conseguimos.

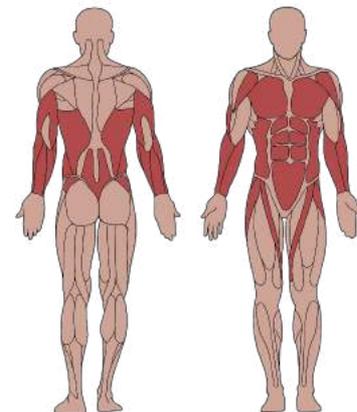
Puntea con los pies y sepáralos poco a poco de las paralleltes. Mantén la posición de protracción escapular y codos totalmente bloqueados.

Has de tener un buen nivel de rana avanzada y sus diferentes combinaciones. Importante también tener buena flexibilidad en psoas iliaco, muñecas, hombros y escapulas.



TIP

Es importante no comenzar a practicar el Crow stand sino tienes el nivel, porque puedes sufrir tirones en la cadera, brazos y hombros, sin contar que puedes golpearte fácilmente.



Crow stand

24

Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

Haz este ejercicio cuando domines el anterior: aguantar 10 segundos en isométrico.

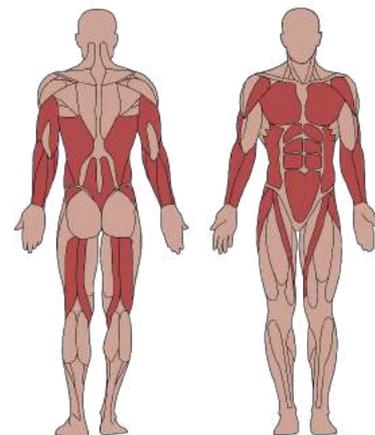
La diferencia con el ejercicio previo es que aquí **tenemos las piernas flexionadas** y en la regresión anterior están más extendidas.

Este movimiento necesita más flexibilidad y equilibrio que fuerza. También subrayar que es más peligroso respecto a caídas y golpes.



TIP

Una vez que domines este ejercicio te será más sencillo hacer los press de pino.



V sit

25

Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

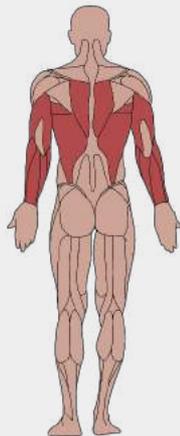
Es recomendable no comenzar a practicar la posición de V sit sin una buena base de L sit.

Es un ejercicio **muy exigente para los tríceps y hombros** que requiere de una gran flexibilidad y equilibrio.

Si nunca has entrenado V sit, es probable que sientas molestias de hombro o muñecas.

Entrena movilidad de hombros y compresión de abdomen en flexión de cadera (rodillas en la cabeza) para progresar sin riesgo.

Puedes conseguir mucha movilidad, flexibilidad, equilibrio y fuerza, si se plantea una buena rutina de V sit.



Victorian

26

Fuerza	★	★	★	★	★
Equilibrio	★	★	★	★	★
Flexibilidad	★	★	★	★	★

Es importante tener una **buena movilidad escapular y un core muy fuerte** para aguantar esta posición.

Empieza por la posición Victorian en Tuck o encogido para ganar fuerza en el movimiento y trabajar la técnica de tracción adecuada.

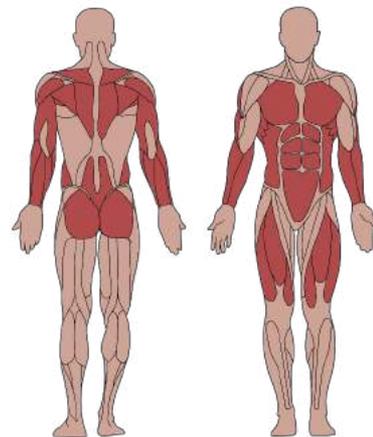
Como siempre, **puedes combinar con otros movimientos dinámicos** de tracción: lanzadas de Front, de L sit a Victorian, etc.

Lleva cuidado con la práctica del Victorian si no eres muy avanzado en ejercicios de tracción. Puedes lesionarte el tríceps o deltoides posterior debido a la hiperextensión del hombro.



TIP

Es un ejercicio muy parecido al Front lever pero más avanzado, que se complementa muy bien con este en las rutinas de entrenamiento.



Alineación de pino

27

Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

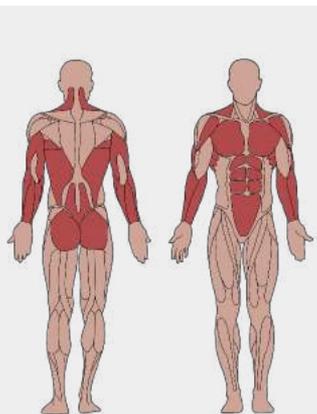
Mira hacia el suelo y procura que las orejas queden tapadas por los hombros.

Mantén las escápulas en ascensión. Los hombros empujan contra el suelo. **Evita depresión de hombros.**

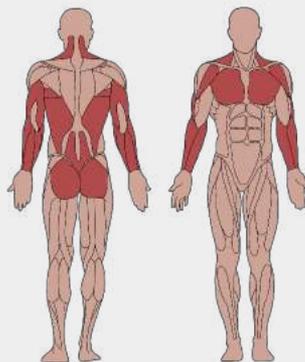
Contrae el estómago y aguanta la **retroversión pélvica** cuando te separes de la pared.

Separa los pies poco a poco, sin impulso, solo con la fuerza de los brazos y hombros.

Este es uno de los mejores ejercicios para mejorar la técnica de pino. Con él mejorarás el equilibrio y la movilidad escapular y de hombros.



Fase positiva



Fase negativa



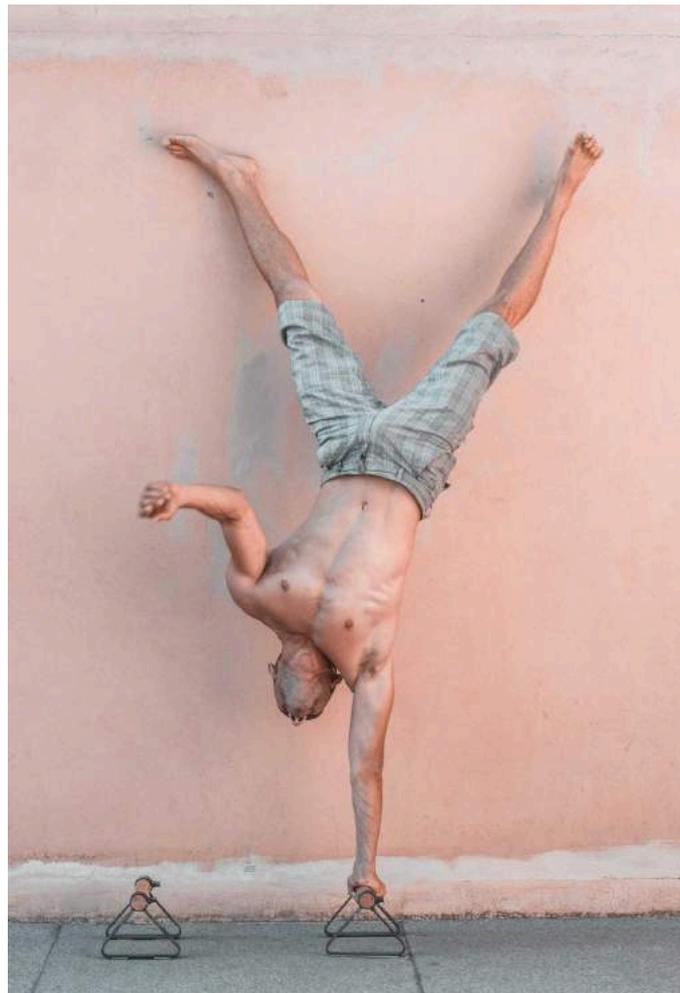
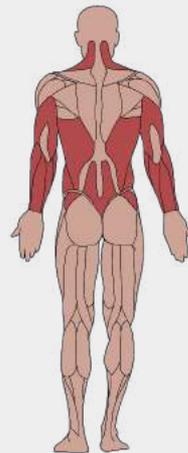
Pino asistido una mano # 28

Fuerza	★	★	★	★	★
Equilibrio	★	★	★	★	★
Flexibilidad	★	★	★	★	★

Si eres principiante, **empieza con las piernas separadas** para conseguir mejor equilibrio y corregir la cadera.

Antes de despegar la mano, haz **ejercicios de inclinación lateral** de cadera para trabajar los músculos lumbares y oblicuos.

Suelta la mano de forma progresiva. Al principio apoya el peso sobre los dedos, con la **mano en forma de copa** y sepárala lateralmente.



90° degree en straddle # 29

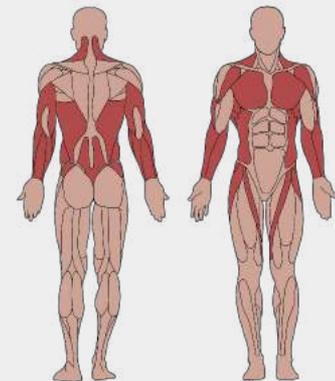
Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

Este movimiento **puedes hacerlo en negativo desde pino**. Baja inclinando la cabeza hacia delante. Mantén los codos a noventa grados y evita que se abran hacia fuera.

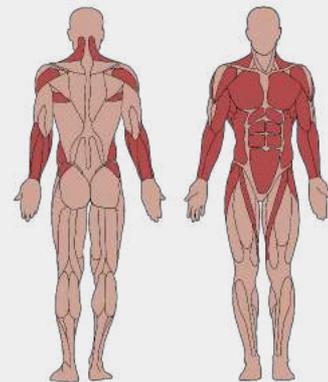
Protrae las escápulas (sepáralas) y contrae pecho con los hombros hacia adentro (rotación interna).

También **puedes hacerlo en positivo**, desde plancha Hannibal y subiendo hacia arriba. Es más difícil por el control lumbar que necesitas.

Es necesario que entrenes las dos partes del movimiento para conseguir una repetición completa.



Fase positiva



Fase negativa

90° degree push-up

30

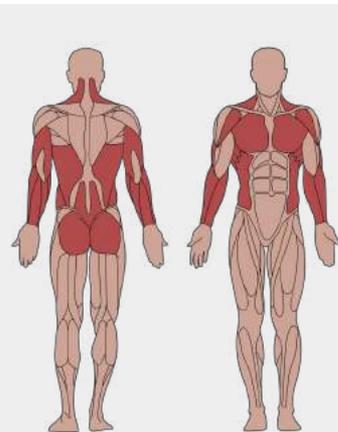
Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

Para conseguir este ejercicio es importante practicar la regresión anterior y el resto de ejercicios de empuje.

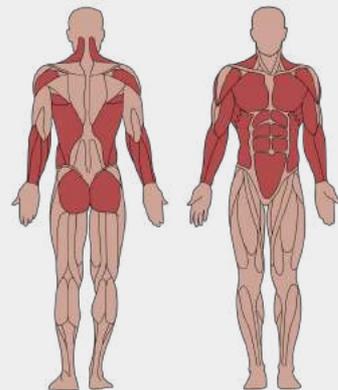
Es una **regresión del pino olímpico por fuerza**, que te ayuda a fortalecer las articulaciones de codo, muñeca y hombro. Más adelante podrás realizar presses (subidas) con los brazos rectos.

Es necesario un buen nivel de movilidad y flexibilidad, sobre todo en los isquiosurales, cadera y espalda.

Es uno de los **mejores ejercicios para conseguir la plancha straddle y la full planche**. Si eres capaz de realizar dos repeticiones estrictas, casi seguro que tendrás una plancha sólida.



Fase positiva



Fase negativa



Plancha straddle

31

Fuerza	★ ★ ★ ★ ★
Equilibrio	★ ★ ★ ★ ★
Flexibilidad	★ ★ ★ ★ ★

Este es un ejercicio para el que los gimnastas profesionales se preparan durante años para evitar lesiones tendinosas en brazos y hombros. **Ten precaución al practicar la plancha straddle.**

Mantén la **espalda lo más recta posible** y **protracción escapular**, como si estuvieses de pie.

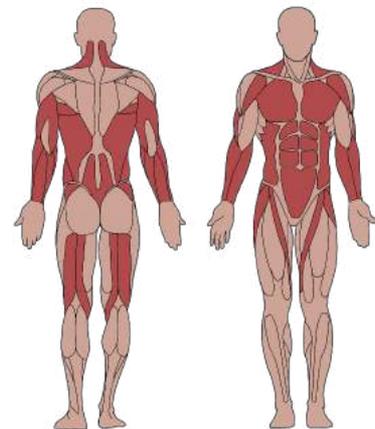
Los músculos más implicados son los de los hombros, dorsales y brazos.



TIP

La plancha straddle es la regresión de la full planche (piernas juntas).

Evita entrenar demasiado las lanzadas y realiza un entrenamiento variado en ejercicios de empuje.



Glosario

Protracción escapular: Movimiento hacia delante que hacen las escápulas, alejándose de la línea media del cuerpo y separándose entre ellas.

Retracción escapular: Movimiento hacia atrás que hacen las escápulas, acercándose entre ellas.

Depresión escapular: Movimiento hacia abajo de las escápulas, que hace descender al hombro.

Ascensión escapular: Movimiento hacia arriba de las escápulas, que eleva los hombros, acercándolos al cuello.

Pronación de mano: Rotación del antebrazo que posiciona la palma de la mano hacia abajo.

Supinación de mano: Rotación del antebrazo que posiciona la palma de la mano hacia arriba.

Concéntrico: Contracción en la cual se vence una resistencia que se opone al músculo. Los puntos de inserción del músculo se aproximan. Por ej. el bíceps cuando te tocas el hombro con la mano.

Excéntrico: Movimiento que el músculo realiza para volver a su posición de reposo. Por ej. el bíceps cuando extiendes el brazo.

Isométrico: Hace referencia a la tensión mantenida de un músculo a lo largo del tiempo. Por ej. cuando mantienes el abdomen contraído durante una flexión.

Flexión de cadera: Movimiento que realizas cuando te llevas las piernas al pecho.

Extensión de cadera: Movimiento que realizas cuando te llevas las piernas hacia atrás.

Glosario

Músculos agonistas: Aquellos que se contraen durante un movimiento. Por ej. los pectorales cuando haces press de pecho.

Músculos antagonistas: Aquellos que se relajan, permitiendo el movimiento. Realizan la función contraria a los agonistas, trabajando con estos para realizar movimientos precisos. Por ej. el deltoides anterior cuando haces press de pecho.

Músculos sinergistas: Aquellos que se contraen, ayudando a los agonistas. Por ej. el deltoides anterior cuando haces press de pecho.

Codos bloqueados: Extensión completa del tríceps, dejando alineada la articulación del codo (brazo recto).

Regresiones: Ejercicios de nivel más bajo necesarios para progresar hacia un ejercicio de mayor dificultad.

Plancha básica: Ejercicio básico de pilates, isométrico, para fortalecer el abdomen.

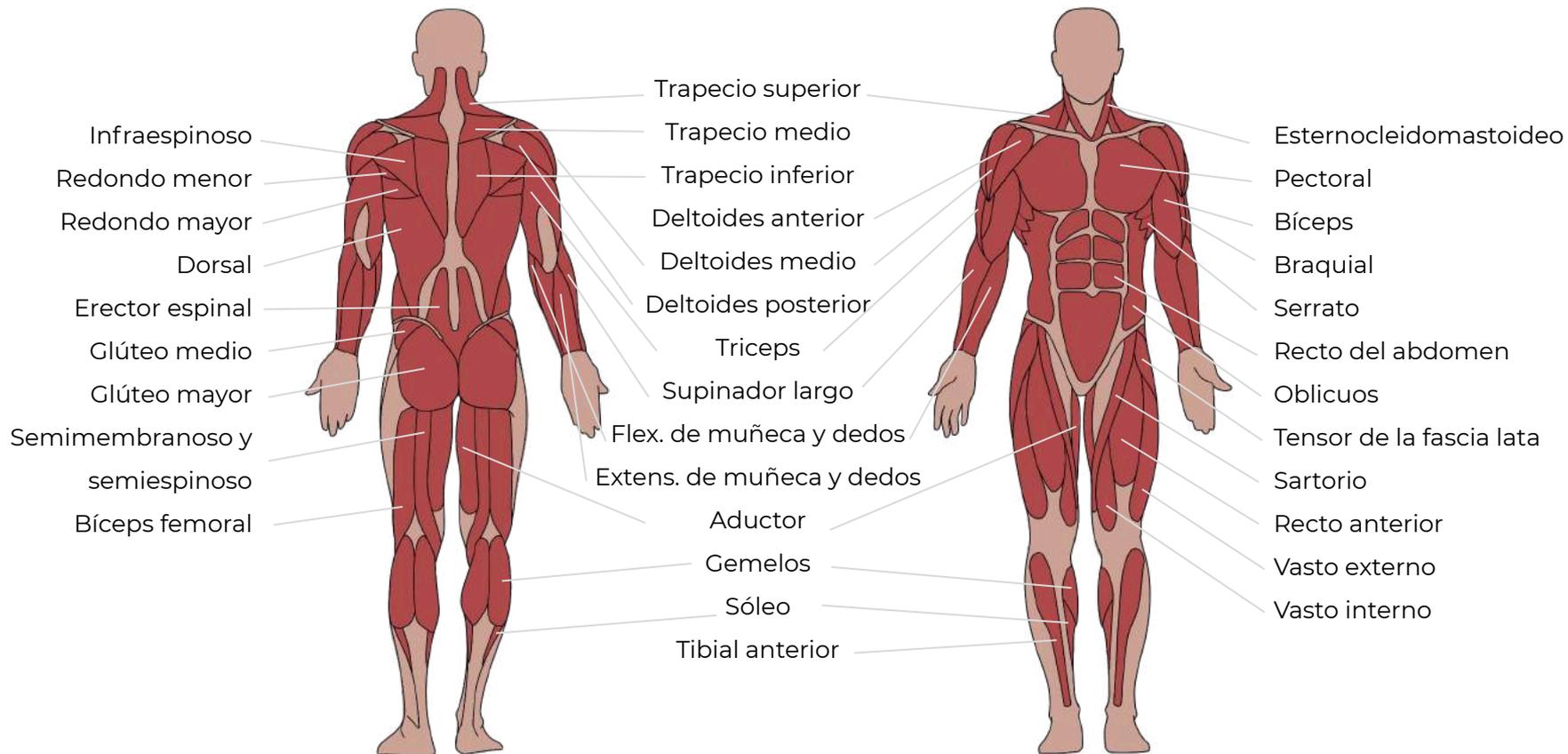
Plancha gimnástica: Ejercicio avanzado de fuerza en el que el cuerpo flota, gracias a la fuerza de hombros y dorsales, apoyado solo en las manos.

Fase negativa: Parte del ejercicio en la que los músculos están más relajados. Por ejemplo, cuando bajas haciendo dominadas.

Fase positiva: Parte del ejercicio en la que los músculos están más activados. Por ejemplo, cuando subes haciendo dominadas.

Lanzadas: Movimiento explosivo en el que se marca la posición de tensión del ejercicio en cuestión, durante unos instantes.

Anexo: Grupos musculares



Anexo: Grupos musculares

Se han representado, de manera simplificada, los principales grupos musculares que intervienen en los ejercicios de calistenia.

En un mismo ejercicio siempre intervienen muchos grupos a la vez y es difícil aislar un solo músculo.

Cabe señalar la **simplificación muscular** en el antebrazo. Hemos agrupado los músculos por funciones (extensión, flexión, rotación, etc.)

En esta zona del cuerpo hay más de una veintena de músculos y la mayoría tienen funciones compartidas.

Del mismo modo, hemos procedido en la simplificación en los músculos de las piernas.

Hay algunos **músculos que hemos dividido en varias porciones**, como el trapecio y el deltoides. En realidad se trata de un solo músculo, pero con porciones claramente diferenciables según el punto de origen e inserción. Por ej. el trapecio inferior designa a las fibras musculares de este músculo que se insertan en el borde interno de la escápula.

Bibliografía

- Netter, Frank H. (2019), "Atlas de anatomía humana (7ª Ed.)". Elsevier España.
- Autor (1999), "Título". Ed. X
- Autor (1999), "Título". Ed. X

Agradecimientos

Este manual de calistenia no habría sido posible sin la colaboración de grandes profesionales, familiares y amigos que han conseguido que cada pieza encajara y que este eBook tenga alma.

Agradecer a mi primo Daniel Belchí en primer lugar, que se ha encargado de todo el diseño, por la excelente idea que tuvo y su gran influencia, por ayudarme a desarrollar mi primer eBook como profesional del deporte.

A Eduardo Otón (@Edust3r) mi mano derecha en la calistenia, por todas las progresiones que me has enseñado, por ser mi hermano de barra a diario y estar siempre en las buenas y en las malas.

A Javier Peña (@Osteocarthago), por compartir sus conocimientos anatómicos y fisiológicos conmigo y por haberme arreglado las averías en varias ocasiones.

A toda mi familia por apoyarme al cien por cien con mis metas y objetivos.

A Miguel Ángel Santos Leira (@Masantosleira) por su gran trabajo de fotografía.

A todo el grupo de Carthalistenia (@Carthalistenia), sois la chispa y fuente de inspiración de este deporte en Cartagena, por todos los momentos y glorias que nos quedan por compartir juntos.

En Cartagena, Diciembre 2019