

CALISTENIA

La fuerza es la capacidad física básica que nos permite vencer una carga o contrarrestarla por medio de un esfuerzo muscular.

Los métodos para el desarrollo de la fuerza se basan fundamentalmente en vencer resistencias que bien pueden ser aplicadas mediante:

Autocargas: ejercicios con el propio peso corporal.

Sobrecargas: ejercicios con cargas adicionales a nuestro peso corporal, ya sea mediante el trabajo por parejas, equipamiento ligero (gomas elásticas, balones medicinales...) o ejercicios con halteras (weight training) en le que se emplea maquinaria específica y equipamiento pesado como mancuernas, barras, discos, etc.

La calistenia, por lo tanto se engloba dentro del entrenamiento de autocargas. Sus **características** principales son:

- la palabra calistenia viene de la palabra griega *kallosthénos* que se traduce a *kallos* (belleza) y *sthénos* (fuerza), podríamos decir que la calistenia es "la belleza de la fuerza".



- El interés está en los movimientos de grupos musculares grandes. Busca un trabajo global frente al trabajo analítico (más tradicional, basado en aislar un músculo lo máximo posible).

- Pretende buscar una perfección técnica en la ejecución de los movimientos, haciendo estos lo más estéticos posibles.

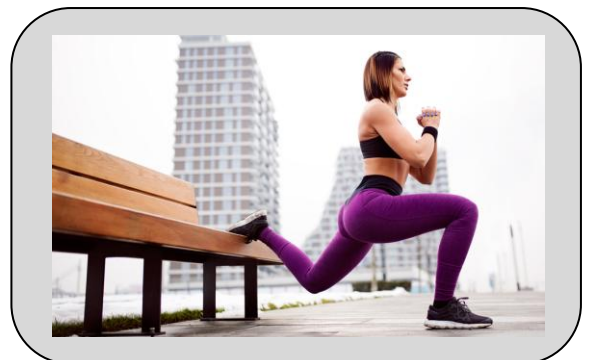
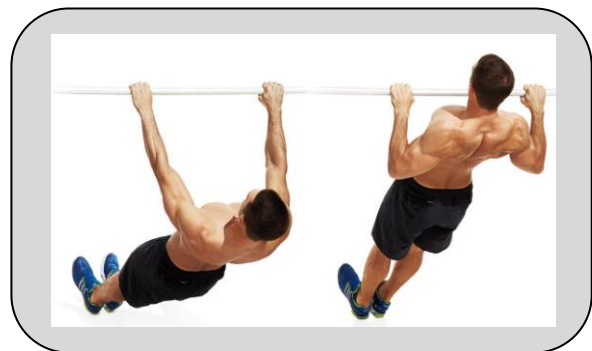
- Los ejercicios realizados en calistenia se dividen en:

- ✓ Básicos (ejercicios comunes para el fortalecimiento de los músculos, los cuales se deben dominar antes de empezar con los avanzados)
- ✓ Estáticos (ejercicios avanzados que consisten en mantener una misma posición por algún periodo de tiempo)
- ✓ Dinámicos (ejercicios avanzados que aparte de fuerza requieren gran agilidad, flexibilidad y reflejos).



Dentro de los **beneficios** de la calistenia, los cuales también se pueden atribuir a un gran número de ejercicios de autocargas, podemos encontrar:

- Aumentar tu fuerza. Con los ejercicios basados en autocargas lograrás mejorar tus niveles de fuerza de forma significativa, aumentando tanto tu fuerza dinámica como estática.
- Mejora tu coordinación: desarrolla y mejora nuestro control kinestético y de propiocepción (control del movimiento y posición del cuerpo). Gracias al tipo de movimientos que debes realizar conseguirás un mejor dominio de tu cuerpo en el espacio.
- Dotar a tus músculos de mayor flexibilidad y rango de elongación. Un gran número de lesiones se deben a acortamientos musculares o falta de flexibilidad.
- Gracias al trabajo dinámico y los componentes aeróbicos de estas sesiones verás como tu capacidad cardiorrespiratoria aumenta al igual que tu tono muscular y definición.
- Consigue un mejor control postural con una postura más equilibrada y mejora las estructuras articulares.



- Es un entrenamiento funcional, la ganancia muscular que consigues con esta disciplina es equilibrada y progresiva, presentando una proporción entre fuerza y resistencia adecuadas, además de ser entrenos que ayudan a estar en forma para la actividad del día a día.

- Es un deporte que no necesita de gran material y que se puede encontrar en cualquier lugar y a cualquier hora, siendo nuestro propio cuerpo el medio de trabajo.

Antes de empezar, es importante adquirir unos niveles mínimos de fuerza, para evitar lesiones y aprender a ejecutar los ejercicios calisténicos básicos a conciencia, con intención, eficiencia, eficacia y seguridad, desde las progresiones más sencillas, adaptadas para cualquier nivel, hasta las formas puras.