



La mejor guía para hacer calistenia en casa

Descripción

Si quieres cuidar tu cuerpo, el ejercicio y una dieta cuidada son las claves para conseguir este objetivo. Uno de los programas de entrenamiento más populares en los últimos tiempos es la calistenia. Este es un tipo de ejercicio que tradicionalmente se realiza en la calle, pero que también se puede practicar en casa o en el gimnasio.

¿Qué es la calistenia?

La calistenia es una forma de entrenamiento en la que se realizan diversos ejercicios físicos utilizando el propio peso corporal. Es decir, es el propio peso del cuerpo el que resiste los ejercicios.

La propia palabra calistenia define muy bien el objetivo de este entrenamiento, ya que proviene de dos términos griegos: kallos, que significa belleza, y sthenos, que significa fuerza.



Así es como debes entrenar tus oblicuos para definir tu cintura y perder barriga

Este deporte se basa en el movimiento natural de los músculos y se suele practicar en la calle, pero ahora también está de moda hacer este ejercicio en casa o en gimnasios.



La rutina a seguir para adelgazar y tonificar los abdominales sin gimnasio

Principales beneficios de la calistenia

Los beneficios de la calistenia incluyen la capacidad de mejorar la flexibilidad, la agilidad y la coordinación del cuerpo. Esta disciplina también te permite ganar fuerza y ??desarrollar músculo mientras pierdes grasa al mismo tiempo.



Los mejores ejercicios para perder barriga en casa

Además de los beneficios que tiene la calistenia para nuestro cuerpo, también hay que destacar que se puede hacer en cualquier lugar y no hay que invertir ni un euro para ello. Ya que es un entrenamiento que no requiere de máquina ni ningún elemento específico para practicar esta modalidad. Todo lo que tienes que hacer es usar ropa cómoda.



El ejercicio que pondrá tus glúteos duros en 15 días

Ejercicios para calistenia en casa

Si decides entrar en el divertido mundo de la calistenia en casa, encontrarás una variedad de ejercicios diferentes que puedes hacer solo con tu cuerpo. Hoy vamos a hablar de una rutina que te dará un entrenamiento de cuerpo completo. Puedes empezar a hacer esto dos días a la semana. A medida que adquiera más fluidez, aumente la frecuencia a 3 o incluso 4 días.

La calistenia es un entrenamiento muy completo. pexels

El tiempo que debes invertir en cada sesión depende de tu velocidad en la realización de los diferentes ejercicios. El tiempo de descanso entre cada ejercicio debe ser de 45 segundos y la secuencia de ejercicios es la siguiente:

- Sentadillas: 8 repeticiones.

- Estocadas: 8 repeticiones de cada lado.
- Flexiones: 8 repeticiones.
- Elevaciones de piernas: 8 repeticiones.
- Planchas: Comience con 3 repeticiones

Lo ideal es hacer estos ejercicios en tres rondas y tomar un descanso de tres minutos entre cada ronda.

Fecha de creación

junio 2023