

¡Estar en forma! 8 ejercicios de calistenia para hacer en casa



A través de estos **8 ejercicios** de **calistenia** que puedes realizar en casa, activarás tu cuerpo y **liberaras el estrés**. Sólo necesitas objetos que tienes en tu casa.

Saúl Alejandro Zenteno Bueno, coordinador de liderazgo y formación estudiantil y especialista en calistenia con tres años de experiencia nos comparte algunas recomendaciones para principiantes.

“La calistenia es una excelente disciplina para activar tu cuerpo, trae muchos beneficios porque mejora tu salud y tu movilidad. Después de estar tanto tiempo en casa es bueno activar el cuerpo y que mejor que hacerlo en la comodidad de tu casa” comentó Alejandro.

La calistenia es una disciplina con ejercicios físicos los cuales se realizan con tu propio peso corporal, en los últimos años ha tomado mucha popularidad por versatilidad y grandes beneficios.

Existen gimnasios especializados para este tipo de ejercicios, pero también hay algunas rutinas las cuales puedes llevar a cabo en casa sin necesidad de ser un profesional.

1. Pon a funcionar esos tríceps con 30 fondos (ejercicios de fondo con una silla)

En este ejercicio trabajaremos los tríceps y algunos músculos de la espalda. Coloca tus manos sobre una silla u otra superficie elevada de aproximadamente unos 40 centímetros de alto y baja de manera perpendicular al suelo hasta que tus codos queden en un ángulo de 90 grados.

Recuerda que el movimiento debe de ser suave y poner un poco de presión en los tríceps.



width="900" loading="lazy">

2. Trabaja los músculos de las piernas con 30 desplantes.

Ahora trabajaremos los músculos de las piernas. Coloca las piernas juntas y da un paso a adelante de tal manera que quede perpendicular al piso y baja a tal punto que la rodilla del pie de atrás quede a aproximadamente 10 centímetros del suelo.

Subimos y hacemos cambio de piernas poniendo la de atrás en la posición de adelante y viceversa repitiendo el proceso.



width="900" loading="lazy">

3. Es momento de hacer crecer esos bíceps y pecho con 15 lagartijas clásicas

Uno de los ejercicios más conocidos, tan básico y tan simple en su realización, donde trabajaremos bíceps y pectorales, colócate boca abajo abre las manos a la altura de los hombros y eleva hasta la altura del pecho, baja el pecho hacia el suelo sin tocarlo y repite.



width="900" loading="lazy">

4. Cardio time, activa todo el cuerpo con 50 jumping Jacks

Mejor conocido como salto de tijera los Jumping Jacks son un ejercicio de cardio aerobicos, coloca las piernas cerradas y los brazos pegados a las piernas, en un salto coordinado abre las piernas a la altura de los hombros y eleva las manos hasta que se toquen entre sí arriba de tu cabeza, repite el salto para llegar a tu posición inicial y recuerda que es un ejercicio de cardio repite de manera rápida y consecutiva el ejercicio.



width="900" loading="lazy"> **5. Es momento de prender fuego a las piernas con 50 pares de high knees**

Seguimos con el cardio, tus latidos están por el cielo, es momento de explotar tu potencial, ponte de pie y eleva una rodilla a la altura de la cadera (corre sin desplazarte) baja la pierna y repite con la otra pierna, sin parar sin rendirte da todo de ti.



width="900" loading="lazy"> 6. Pondremos resistencia en los cuádriceps y glúteos **30 sentadillas profundas**

Ahora vamos a trabajar un poco de glúteos y piernas, el mejor ejercicio son las sentadillas profundas, para esta actividad puedes usar peso extra o solo el peso de tu cuerpo eso queda a tu criterio, ponte en posición de sentadillas y baja pero ahora baja lo mas que puedas hasta quedar casi en cucullas, repite y siente cómo trabajan tus músculos.



width="900" loading="lazy"> **7. Para variar el ejercicio anterior ahora 1 minuto de silla eléctrica a pared**

Ya estamos en la recta final, vamos a hacer el máximo esfuerzo para terminar la rutina, busca una pared y colócate en posición de sentadillas, recarga tu espalda en la pared y tus rodillas en un ángulo de 90°, controla tu respiración y concéntrate.



width="900" loading="lazy"> 8. Para cerrar con broche de oro y activar todos los grupos musculares, **20 burpees**

Listo llegaste al ejercicio final, los burpees es un ejercicio compuesto de muchos ejercicios, es el mejor para todo el cuerpo ya que trabajamos diferentes grupos musculares y también ayuda a nuestro metabolismo. ahora ponte de pie y espalda recta, baja y toma posición de lagartija, todo esto con pequeños saltos entre cambio de posición, ahora encoge los pies quedando muy parecido a una rana y salta lo más alto que puedas, toma posición inicial y repite.



width="900" loading="lazy">

Recuerda repetir 3-4 veces con break de 1 minuto entre cada set, estos ejercicios están pensados para ser extremadamente eficientes y prácticos, puedes realizar esta rutina 3 veces a la semana y verás cambios significativos en tu salud y energía ya que activas por completo tu cuerpo.

Al final de la rutina tómate un break, realiza estiramientos, come de una manera saludable y consume agua antes, durante y después de ejercitarte.

Ver más notas como estas, [aquí](#).