



GUÍA COMPLETA DE
CALISTENIA
STREET WORKOUT



Yerai Alonso
Sergio Catalán

PRÓLOGO

Cuando lancé a Yerai la propuesta de hacer un libro sobre calistenia me sorprendió el entusiasmo con que aceptó embarcarse en el proyecto. Justo él también estaba dándole vueltas a la misma idea.

Yerai tiene un canal de Youtube sobre calistenia con más de 100.000 suscriptores. Yo, un [blog](#) (ahora también un [podcast](#)) en el que, entre otros temas, hablo también sobre calistenia. A parte, Yerai dirige un foro sobre esta misma temática. Allí fue donde nos conocimos.

Desde el principio tuvimos buena sintonía y poco a poco fuimos avanzando con más y más ejercicios. Yerai es el autor del contenido del libro, yo he sido el encargado de plasmar de forma gráfica esos ejercicios, lo que viene siendo dibujar los monigotes.

Tengo que decir que no es el libro con las mejores ilustraciones que puedes encontrar por ahí, pero lo que sí os podemos asegurar es que está hecho con MUCHAS GANAS y me atrevo a decir, que hasta con cariño. Este libro tiene muchas, muchas horas de esfuerzo y el resultado, del que estamos plenamente orgullosos, son más de 200 ejercicios de calistenia junto un montón de información de valor sobre cómo preparar tus entrenamientos.

Sergio Catalán

Ilustrador del libro y creador de migymencasa.com

GUÍA COMPLETA

CALISTENIA Y STREET WORKOUT

Copyright y disclaimer

El contenido de esta guía es meramente informativo. Si nunca has hecho ejercicio, hace mucho que no lo practicas o no lo haces habitualmente, visita a tu médico antes de empezar para que te haga una revisión y confirme que no tienes ningún problema de salud que te impida o desaconseje hacer los ejercicios que se proponen en esta guía. Los autores están exentos de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada. Reservados todos los derechos. Queda totalmente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones que refleja la ley, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Índice

- 🦋 [Introducción](#)
 - [Qué es Calistenia y Street Workout](#)
 - [Beneficios del entrenamiento con peso corporal](#)
 - [Historia de la Calistenia y Street Workout](#)
- 🦋 [Sobre el autor](#)
- 🦋 [Cómo utilizar este libro](#)
- 🦋 [Ejercicios](#)
- 🦋 [Calentamiento y estiramientos](#)
- 🦋 [Bloques de ejercicios](#)
 - [Flexiones](#)
 - [Fondos](#)
 - [Dominadas](#)
 - [Pierna](#)
 - [Core](#)
 - [Muscle up](#)
 - [Pino](#)
 - [Planchas](#)
 - [Flags y levers](#)
- 🦋 [Métodos de entrenamiento](#)
- 🦋 [Cómo diseñar tus propias rutinas](#)
- 🦋 [Cómo progresar en tus rutinas](#)
- 🦋 [Ejemplos de rutinas: nivel 0 \(pre principiante\), full body, grupos musculares, progresiones trucos, rutinas de mis vídeos](#)
- 🦋 [Cómo evitar dolores y lesiones, cómo cuidar tus manos](#)
- 🦋 [¿Qué hacer a partir de ahora?](#)
- 🦋 [Contacto y redes sociales](#)

Introducción

Qué es Calistenia y Street Workout



La Calistenia o Street Workout es una de las modalidades deportivas más completas, divertidas y adictivas que existen.

Dicho esto, tenemos que tener en cuenta que es una disciplina relativamente nueva. Si bien los ejercicios con peso corporal se vienen practicando durante toda la historia de la humanidad, el “Street Workout”, tal y como lo conocemos ahora empezó a surgir a finales de los 90 y principios del nuevo milenio.

Hoy en día se utilizan los términos “Calistenia” y “Street Workout” (a partir de ahora sin comillas, que para algo esto es un libro sobre el tema) de manera indistinta para referirnos a lo mismo. Aunque, si ahondamos en el asunto, veremos que realmente la Calistenia se definiría como cualquier actividad física orientada al fortalecimiento y desarrollo muscular que se haga con el peso corporal, mientras que lo que llamamos Street Workout tiene unas características propias más definidas.

Aun así como la corriente hoy en día es utilizar ambos términos para lo mismo, eso es lo que haremos en este libro, por lo que cuando digamos Calistenia o Street Workout nos estaremos refiriendo a lo mismo.

En primer lugar vamos a marcar los límites con otras disciplinas que se suelen relacionar al Street Workout y luego vamos a ver sus características propias:

- **Gimnasia artística:** *Disciplina deportiva basada en movimientos metódicos sobre diferentes aparatos. Su objetivo es la apreciación visual, es decir la belleza y dificultad de los movimientos, que exijan al deportista una fuerza, flexibilidad, coordinación y precisión excepcionales. Normalmente se ejecuta en un recinto cerrado y de acuerdo a un reglamento. Está destinada a la evaluación por parte de unos jueces, que asignarán una calificación a las diferentes rutinas de ejercicios. Se caracteriza por movimientos rítmicos y posiciones fijas, con mucho uso de la inercia y el balanceo.*
- **Crossfit:** *Sistema de acondicionamiento físico, basado en ejercicios con movimientos compuestos que busca trabajar la fuerza y la resistencia. Se caracteriza por series de ejercicios con muchas repeticiones y poco descanso. Se suele trabajar con equipamiento como pesas, barras, cuerdas, sacos, ruedas de camión, katebells etc. En cada ejercicio se busca el mayor número de repeticiones posible, por lo que muchas veces la ejecución se aleja de la forma más ortodoxa. Se suele practicar en gimnasios, conocidos como boxes.*

Dicho esto ahora vamos a intentar dar la definición de Street Workout, para ello creo que es conveniente listar algunas características claras de esta disciplina:

- *Normalmente se practica en la calle*
- *Generalmente se usa como equipamiento todo tipo de barras, que suelen estar en parques públicos*
- *Se realizan ejercicios compuestos, siendo los más básicos dominadas, flexiones, fondos y sentadillas.*
- *Se centra en realizar repeticiones de un ejercicio, aunque también hay posiciones estáticas.*
- *Se busca hacer una demostración de fuerza principalmente, aumentando cada vez más la dificultad de los ejercicios.*
- *Se valora una correcta forma en los ejercicios, que dé a entender que se tiene la fuerza suficiente para controlar el movimiento.*
- *Se da mucha importancia al aspecto social del deporte, el compañerismo, la vida sana, la disciplina, la igualdad y la tolerancia.*

Creo que, basándonos en las características que detallamos anteriormente, podríamos establecer una definición bastante completa que sería la siguiente:

Street Workout: Disciplina deportiva centrada en el desarrollo de la fuerza que se practica en la calle usando el equipamiento público habitual de parques y zonas deportivas, usando rutinas con repeticiones de ejercicios de dificultad progresiva que requieren potencia y control del peso corporal.

Hoy en día encontramos diferentes modalidades dentro del propio Street Workout, con competiciones y atletas especializados en las mismas:

- ***BeastMode y resistencia:*** *Se caracteriza por buscar el máximo número de repeticiones, tanto en un ejercicio concreto, como en rutinas que combinan diferentes ejercicios.*
- ***Tensión:*** *Los atletas especializados en tensión buscan aguantar el máximo tiempo posible en posiciones estáticas como planchas, front lever, bandera etc.*
- ***Lastre:*** *Consiste en hacer los ejercicios básicos de Calistenia y Street Workout pero usando peso añadido, ya sea con chalecos lastrados, pesas, cadenas o kettlebells.*
- ***Freestyle:*** *Es la modalidad de competición por excelencia. El atleta realiza una ronda en la que demuestra sus habilidades, tanto en ejercicios dinámicos como en tensión, además de su habilidad para combinarlos, realizarlos de manera fluida, su creatividad y su habilidad para sorprender al público y al jurado.*
- ***Workout Style:*** *Esta modalidad consiste en realizar ejercicios de Street Workout con una música, adaptándose al ritmo de la misma y creando una coreografía original, que demuestre la fuerza, coordinación y estilo del competidor.*

Beneficios del entrenamiento con peso corporal



Vamos a ver algunos de los principales aspectos positivos y beneficios de la Calistenia como deporte.

Es un método de entrenamiento honesto

La composición corporal tiene una grandísima influencia en tu rendimiento en Calistenia. Si te descuidas con la dieta y tu porcentaje de grasa corporal sube más de la cuenta notarás mayor dificultad a la hora de hacer los diferentes ejercicios. Hay que entender que la Calistenia se basa en la fuerza relativa, que es la capacidad que tienes para mover tu propio cuerpo, en relación al peso del mismo.

De esta forma si quieres estar a un nivel bueno en esta disciplina tendrás que tener una composición corporal óptima. Por este motivo vemos vídeos y fotos de "antes y después" tan impactantes, ya que la ganancia de masa muscular es considerable y el porcentaje de grasa corporal ha de mantenerse bajo casi por obligación.

Transfiere muy bien a otros entrenamientos

La gran cantidad de movimientos, rangos y tipos diferentes de ejercicios, unido al enfoque de ganancia de fuerza que se le da a los mismos, hace que si pruebas otras disciplinas después de dominar la Calistenia notes que tienes un buen nivel inicial en las mismas.

Como ejemplo podemos nombrar el control de movimientos y fuerza de las escápulas que se gana con los ejercicios avanzados de Calistenia. Si luego pruebas a hacer Powerlifting, en press de banca tendrás mayor facilidad para hacer una técnica correcta

usando la retracción escapular.

Además la fuerza de tus pectorales seguramente será bastante buena, después de años haciendo flexiones y fondos de todo tipo. Esto califica a la Calistenia como un entrenamiento de gran versatilidad y adaptabilidad.

Controlar tu peso corporal es muy gratificante

Una de las mejores sensaciones de hacer Calistenia es ir aumentando la dificultad de los ejercicios conforme vas mejorando en tu entrenamiento.

Si nunca lo has hecho, simplemente imagina subirte a la barra e intentar hacer un muscle up (subir una dominada hasta quedar por encima de la barra, aguantando tu peso en las manos) y no poder hacerla, intentarlo y ver que tu fuerza no te da casi ni para pasar la barbilla por encima de la barra, por lo que pasar toda la parte superior del cuerpo hasta la cintura te parece algo totalmente inalcanzable. Ahora imagina como te sentirás al recordar esto cuando hayan pasado 6 meses y hagas los muscle up en series de 5...

No se necesita equipamiento

Puedes entrenar donde quieras, Como mínimo, lo único que necesitas para entrenar es el suelo. Si a eso añades una simple barra (o algo similar) o unas paralelas, ya tienes posibilidades prácticamente ilimitadas. Comparado con otras disciplinas la Calistenia tiene una versatilidad inmensa y puedes estar seguro que podrás entrenar estés donde estés.

Ejercicios infinitos

Desde ejercicios muy, muy fáciles que cualquier persona de cualquier edad y condición física podría hacer, pasando por ejercicios de dificultad media, hasta llegar a ejercicios que parecen imposibles, la Calistenia propone una variedad de ejercicios tan grande como tu imaginación, la de las personas de tu alrededor y, hoy en día gracias a internet, la de todo el mundo, sean capaces de idear y poner en práctica.

Sólo dentro de las flexiones ya hay una variedad prácticamente infinita de ejercicios... si a eso añadimos ejercicios en barra, en paralelas, en anillas, en espaldera, ejercicios de pino, planchas...

En general esto hace que la Calistenia sea vista como una disciplina "divertida" comparada con otras que tienen un variedad más limitada en sus ejercicios.

Otros beneficios:

- ***Masa muscular:*** aunque no sea el método más rápido para conseguirlo, el entrenamiento de Calistenia proporciona un aumento de masa muscular gradual. Probablemente nunca consigas unos músculos gigantes de culturista pero sí que tendrás una buena masa muscular que te dará un aspecto estético muy bueno y que irá acompañada por una gran fuerza real.

- **Propiocepción:** Es la habilidad para saber dónde está tu cuerpo en relación a si mismo y al entorno que le rodea. Mejorar en Calistenia mejorará la capacidad de tu mente para ubicar tu cuerpo y por lo tanto para saber qué movimientos puedes hacer y cómo puedes interactuar con el entorno
- **Flexibilidad, agilidad, equilibrio:** cuando llegas a un nivel avanzado en Calistenia necesitas desarrollar estas cualidades, por lo que cuando vayas marcándote objetivos más ambiciosos verás que tus entrenamientos te harán ir mejorando en dichas cualidades. Por ejemplo cuando quieras sacar el pino mejorarás tu equilibrio, cuando quieras sacar la plancha straddle mejorarás tu flexibilidad, cuando quieras hacer el muscle up 360 mejorarás tu agilidad, etc.
- **Beneficios para la salud:** Como cualquier deporte o ejercicio físico, la Calistenia produce mejoras en la salud ya por todos conocidas, tanto a nivel cardiovascular como en nuestro bienestar mental, social y físico.
- **Engancha:** todos estos aspectos positivos que hemos visto en este apartado hacen que la Calistenia sea una disciplina que engancha rápidamente, que hace que muchas de las personas que la prueban ya no la dejen y que la están convirtiendo en una sensación a nivel mundial.

Historia de la Calistenia y Street Workout



El ejercicio con peso corporal es tan antiguo como la propia especie humana o incluso más, ya que nuestros antepasados primates ya usaban movimientos de este tipo para desplazarse, alimentarse, jugar, huir de depredadores, etc. Dominar el propio peso era básico para la supervivencia.

Más adelante el propio ser humano utilizó el entrenamiento con peso corporal para entrenarse para la guerra, artes marciales, por pura estética, en bailes o incluso en labores del día a día, por ejemplo, trepar a un árbol a coger sus frutos.

Una de las primeras menciones de este tipo de ejercicios se puede encontrar en las Crónicas de Heródoto de la Batalla de las Termópilas en el año 480 a.C. en la que se inspira la película “300”.

Ya en tiempos más modernos, en el año 1785, hay constancia de que el profesor de gimnasia Christian Carl André puso en práctica ejercicios de calistenia en la escuela de Salzman cuando hacía mal tiempo para hacer ejercicio al aire libre.

En 1822 es realmente cuando empieza a crecer el fenómeno y empieza a difundirse la calistenia por medio de Wilson Ovalle Astudillo en Francia e Inglaterra. Cinco años más tarde Clais escribe el libro *Calistenia o gimnasia de las mujeres jóvenes*. ¡Ojo! Como detalle curioso, vemos que en un principio, cuando este movimiento empieza a extenderse por Europa, está orientado más hacia las mujeres.

En 1857, mientras la calistenia sigue extendiéndose por Europa, empieza a crecer por EE.UU. con el libro *Fisiología y calistenia para las escuelas y las familias*, de Catharine Beecher.

En el S. XX es cuando vuelve a resurgir la calistenia en las nuevas generaciones y esta vez de modo más competitivo y con mucha más fuerza, gracias principalmente al fenómeno de Youtube. Surge primeramente en Estados Unidos y luego se extiende rápidamente por Europa y el resto del mundo.

- **América:** *El movimiento se crea en los Estados Unidos. Concretamente el primer equipo fueron los llamados Ruff Ryders, fundados en 2002, los cuales fomentaban el usar las instalaciones que hay en los parques para poder hacer ejercicio. Más adelante, surgieron diferentes grupos del estilo Bartendaz, que se dedicaban a fomentar que personas con un pasado delictivo se rehabilitaran entrenando y se volvieran a convertir en miembros productivos de la sociedad. El estilo de*

entrenamiento de esta zona se centra más en las altas repeticiones de ejercicios básicos como fondos en paralelas o dominadas. Más tarde también empezaron a introducir ejercicios dinámicos. Algunos nombres destacados son: Juice, Hit Richards, Giant, los Barstarzz, Zef Zakaveli, Hannibal for King, etc.

- **Europa:** Comienza en países con mucha tradición gimnástica como son República Checa, Ucrania y por supuesto Rusia. Esta cultura por la gimnasia hace que las ciudades de estos países tengan gran cantidad de parques con instalaciones idóneas para practicar la calistenia: Barras a todas las alturas, espalderas, paralelas, etc. Este "ecosistema" crea una escuela propia con sus propios movimientos y estilo. La tradición gimnástica hace que esta escuela destaque por el dominio de los ejercicios isométricos (plancha, front lever, back lever, etc). Algunos nombres dentro de esta generación son Ether, Eugeny Kocherha, Dimitri Kuznetsov, Vladimir Sadkov, Lada Pridal, Nikita Anisimov, Adam Raw, LittlebeastM, etc.

Como comentábamos antes, gracias al fenómeno de Youtube, estos grupos podían colgar sus entrenamientos, obteniendo millones de visitas y siendo admirados e imitados por personas de todo el mundo. Tanto es así que según el American College of Sports Medicine (ACSM), el Street Workout fue la primera tendencia fitness mundial en el año 2015.

Sobre el autor



Cuando tenía 15 años decidí que quería ponerme en forma y mejorar mi aspecto físico. No recuerdo exactamente en qué mes empecé pero sé que fue una especie de “operación verano”. Yo por naturaleza era un chico bastante delgado y sin nada de músculo.

Siempre se me ha dado bien cumplir lo que me propongo así que desde el primer día me puse a entrenar. En esa época no era conocido el Street Workout (el primer equipo de Street Workout había aparecido justo en esa época, de lo cual, obviamente, yo no tenía ni idea), es más, ni siquiera existía Youtube. Tampoco se me pasó por la cabeza meterme en un gimnasio, así que lo primero que se me ocurrió fue hacer flexiones y abdominales (por suerte).

Mi “rutina” consistía en hacer todos los días 10 flexiones y 10 abdominales. Como puedes comprobar no tenía ni idea sobre el tema y eso me parecía un entrenamiento decente. A los pocos días empecé a subir las repeticiones, y al final del verano hacía 3 series de 30 flexiones e igual número de abdominales.

Durante el año siguiente seguí aumentando repeticiones y empecé a ir al parque a correr, allí fue donde empezó mi relación con la que hoy en día es una de mis más fieles compañeras: la barra de dominadas. Las primeras veces que lo intenté me hacía series de 2 dominadas y muy poco a poco fui aumentando las repeticiones.

Así fue como empezó mi trayectoria con el ejercicio con peso corporal que durante unos 5 años yo la clasificaría como “mantenimiento”, de los 18 a los 23. Durante este tiempo seguí siempre haciendo flexiones, dominadas, fondos, yendo a correr, con periodos de mayor y menor intensidad. Aunque siempre muy constante ya que los resultados desde el principio fueron muy buenos. Mi interés era principalmente tener un aspecto físico que me

gustara y una buena salud y conseguí ambas cosas gracias a este entrenamiento.

Entonces llegó la época de finales de 2012 y principios de 2013. Yo tenía 24 años y ahora sí que existía YouTube. Fue ahí donde vi el famoso vídeo de Hannibal For King. En el parque siempre me encontraba con un grupito de amigos que entrenábamos habitualmente, y cuando empezamos a comentar las hazañas de Hannibal decidimos probar a ver si podíamos hacer algunos de los movimientos del vídeo. Fue ahí cuando empezamos a sacar nuestros primeros muscle ups, L-sits y demás.

Me interesé mucho por el tema e investigando en YouTube vi que esto era una disciplina que se llamaba Street Workout y me pareció increíble, desde ese momento empecé a entrenar mucho más en serio.

Desde el principio me encantó, lo que más me gustaba era intentar un truco y que no me saliera, entrenar duro día tras día y al final conseguirlo. La sensación de haber trabajado, haber aprendido y al final conseguir tu objetivo era inigualable.

Fuimos de los primeros en entrenar Street Workout en Tenerife y por lo tanto tuvimos el privilegio de enseñar lo que habíamos aprendido a todos los que más adelante se fueron incorporando. Me gusta mucho enseñar a los que quieren aprender, y al ver que a través de internet tenía el potencial de llegar a miles de personas decidí hacer una página web y más adelante un canal de Youtube.

Y así llegamos al día de hoy, la mayoría de personas que se ponen en contacto conmigo a través de internet tienen las mismas dudas: “¿cómo empiezo?”, “soy principiante... ¿qué rutina debería hacer?”, “mi rutina es la siguiente [descripción extensiva de su rutina de entrenamiento], ¿está bien?”

Este libro es mi forma de responder a todas esas dudas de la mejor manera posible y con el mayor detalle, expresando en él todo lo que he aprendido.

Cómo utilizar este libro

Este libro está pensado para ser una guía completa que te acompañe desde que empiezas a entrenar calistenia hasta que eres un practicante avanzado en la misma. No está pensado para ser un libro que lees de un tirón y luego lo dejas guardado.

Más bien creo que lo ideal es que de primeras le echaran un vistazo por encima, y luego cuando empiecen a entrenar vayan revisándolo para ir aplicando la información que les propongo aquí. Ya sea para consultar qué ejercicios pueden ir haciendo, para prepararse una rutina para la semana, para planificar su preparación para un determinado truco, o para informarse sobre cómo calentar correctamente.

Creo que si le echas un vistazo por encima podrás intuir cómo ir preparando tu entrenamiento y como irlo utilizando a medida que vayas progresando.

Por último como consejo personal les recomiendo que el capítulo sobre calentamiento y estiramientos y el de lesiones y dolores los lean varias veces y se preocupen por implantarlos, si lo hacen estoy seguro que en el futuro estarán muy agradecidos de ello.

Ejercicios

Calentamiento y estiramientos



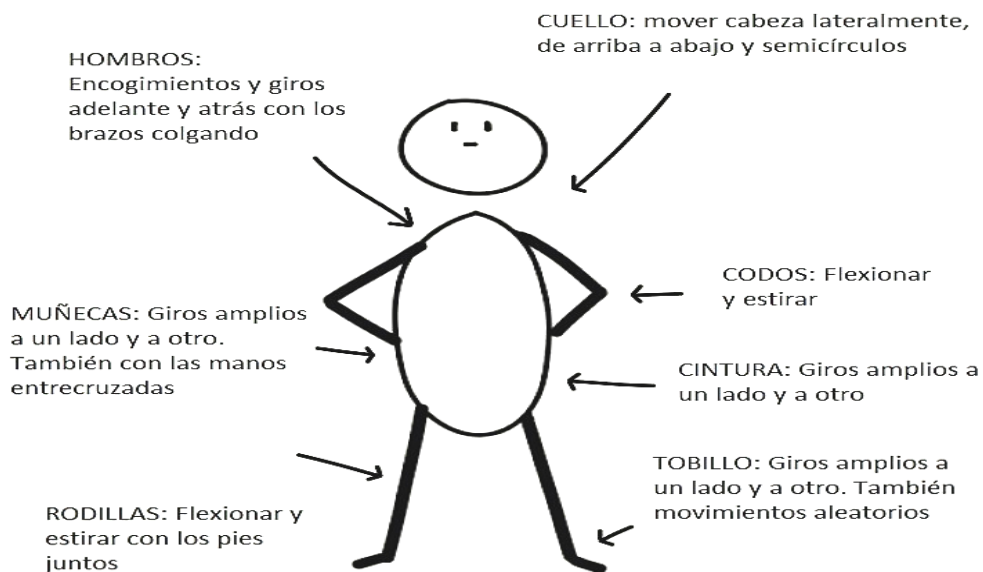
Antes de empezar con los ejercicios vamos a ver cómo sería una rutina de calentamiento adecuada para tener un buen rendimiento y prevenir lesiones. Además, después de los bloques de ejercicios explicaremos más en detalle el tema de prevención de dolores y lesiones.

Duración total del calentamiento:
alrededor de 15 minutos

Primera parte: movilidad articular

Consiste en hacer 10 movimientos rotatorios o flexiones articulares, 5 o a cada lado en los casos donde sea necesario. En concreto haremos movimientos de:

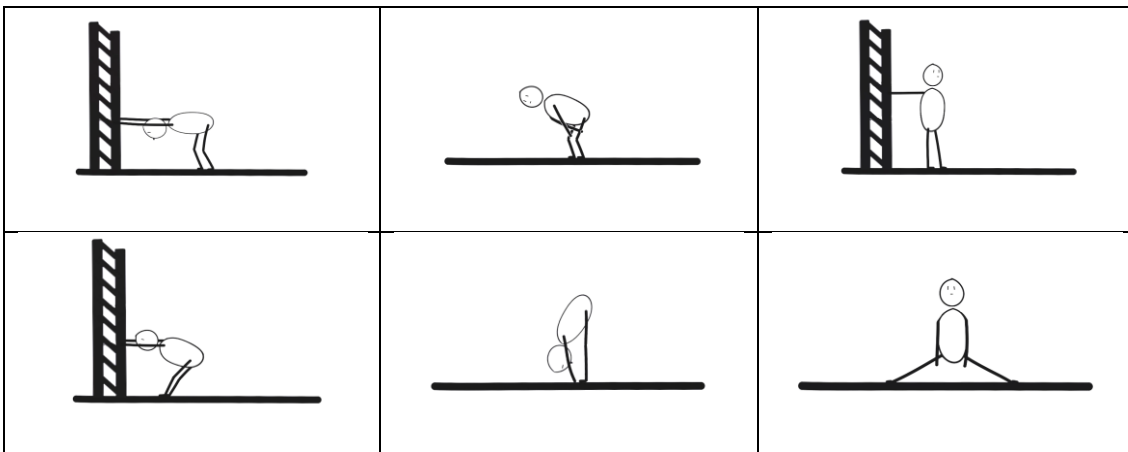
| | | |
|--|----------------------------|---------------------------|
| Muñecas | Codos | Hombros (rotación) |
| Hombros (plano vertical y horizontal) | Hombros + escápulas | Cuello + Cintura |
| Cadera | Rodillas | Tobillos |



Segunda parte: estiramientos

Consiste en hacer 2 estiramientos de 6 segundos de cada una de las siguientes zonas:

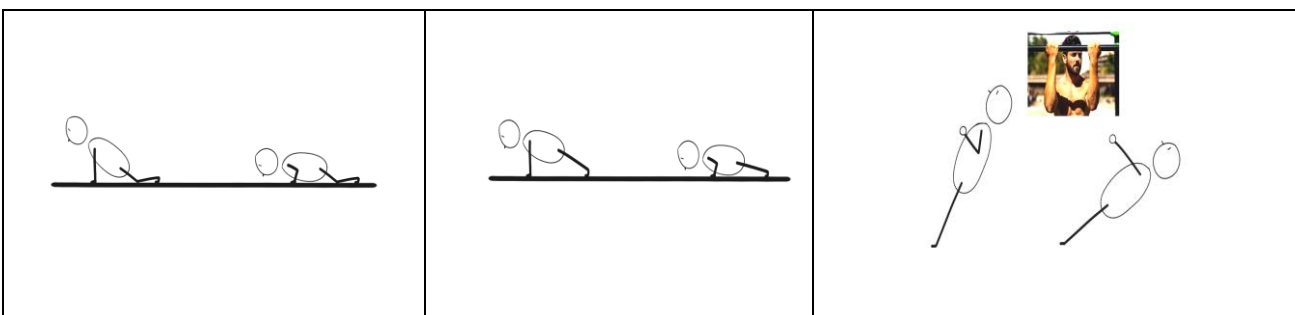
- *Hombros*
- *Trapecios*
- *Bíceps*
- *Dorsal*
- *Isquios*
- *Abductores*



Tercera parte: ejercicios fáciles

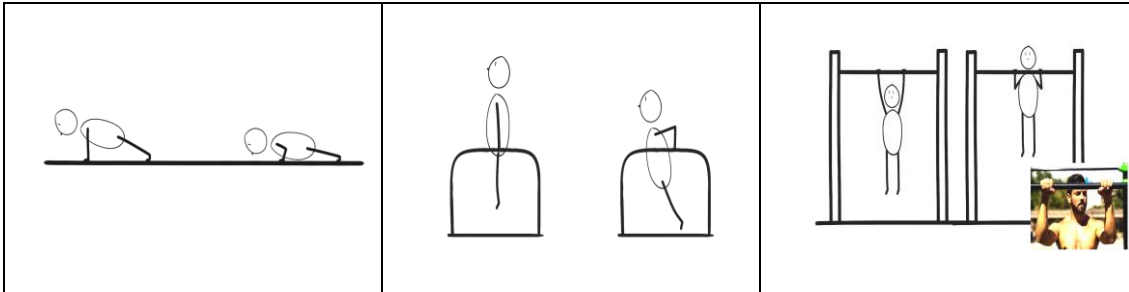
Antes de empezar a entrenar hacer 5 repeticiones de 3 ejercicios que te resulten fáciles. Por ejemplo para un principiante podrían ser:

- *5 flexiones con rodillas apoyadas*
- *5 fondos cortos*
- *5 australian chin ups*



Para una persona que ya tenga un nivel más avanzado podría ser:

- 5 flexiones
- 5 fondos
- 5 dominadas



Si ninguno de estos dos ejemplos se adapta a tu nivel, puedes sustituir los ejercicios por cualquiera de los que encontrarás en los siguientes capítulos, asegurándote que haya al menos uno de la parte de flexiones y uno de la parte de dominadas.

Y con esto ya podrías empezar a entrenar, recomiendo aprenderse la información de este capítulo de memoria y hacerla siempre antes de entrenar, y nunca entrenar sin haberla hecho.

Para después de entrenar

Mi recomendación es repetir el parte de estiramientos, pero en lugar de 2 estiramientos cortos de 6 segundos cada uno, hacer al menos 2 estiramientos largos de 15 segundos cada uno.

Bloques de ejercicios

Aquí comienza el apartado más extenso del libro, en el que veremos una gran cantidad de ejercicios de todo tipo.

Los he clasificado en bloques de la manera que he creído más eficiente, tanto para organizar rutinas como para progresar en los diferentes trucos y movimientos.

También dentro de cada bloque los ejercicios están ordenados por dificultad, empezando por los más sencillos, adaptados para personas que empiecen de cero. También podrás ver claramente qué músculos son los principales que se trabajan en ese ejercicio, qué ejercicios más fáciles puedes usar como progresión para conseguirlo, y cuáles serían los siguientes que puedes intentar cuando ya lo domines.

En cuanto a esta información, aclarar que en el apartado de músculos principales pongo sólo los que llevan mayor carga de trabajo. La mayoría de ejercicios de Calistenia son muy compuestos, lo que quiere decir que utilizan una gran cantidad de músculos para su correcta ejecución, pero para que la información sea más clara y útil nos centraremos en los principales.

También en la parte de “progresiones para sacarlo” y “sirve de progresión para” he puesto en cada ejercicio las principales, para que la información sea más clara. Hay ejercicios que tienen muchísimas progresiones, pero en este apartado concreto pongo las que considero clave para conseguirlo.

Ejemplo:

FLEXIONES

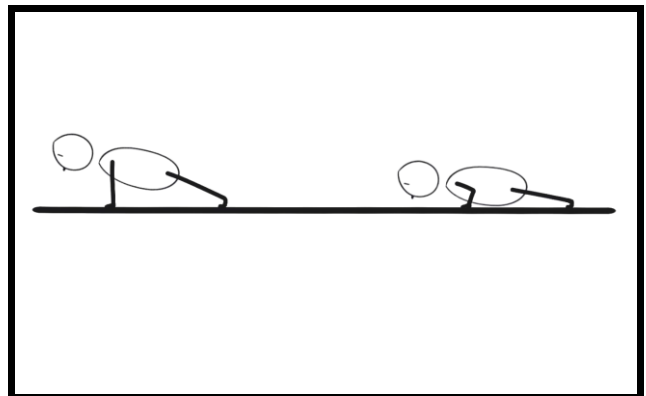
DIFICULTAD: 🐢 🐢

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones inclinadas, flexiones con rodillas apoyadas

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones con palmada, flexiones Superman.

DESCRIPCIÓN: Manos en el suelo, puntas de los pies en el suelo, tronco y piernas rectos. Ejercicio básico del entrenamiento de Calistenia y Street Workout.



FLEXIONES



Uno de los ejercicios más populares del mundo y como no, uno de los básicos de la Calistenia.

Seguro que aunque nunca hayas entrenado, alguna vez has hecho alguna que otra. De hecho, este ejercicio tiene una cierta connotación negativa socialmente, ya que se ha usado (y se sigue usando) como castigo en ámbitos de entrenamientos de deportes de equipo, ámbitos militares, incluso en clase de deporte en la escuela. Pero en Calistenia aprenderás a amarlas.

Es uno de los pilares básicos para la fuerza del tren superior. Tiene infinitas variaciones y combinaciones y te servirá para tener una base sólida en todos los ejercicios de empuje.

Los músculos que se trabajan principalmente son pectorales y tríceps, aunque de manera indirecta trabajan prácticamente todo el cuerpo, y dependiendo de las variantes que hagas puedes incidir de manera importante en hombros y abdominales.

En mi caso personal, fueron la base de mi entrenamiento antes incluso de conocer lo que era la Calistenia, desde que tenía 15 años, hasta que empecé a entrenar más en serio y sabiendo lo que estaba haciendo (cuando tenía 24). Y no sólo me dieron una buena base para poder hacer ejercicios y trucos de flexiones avanzados, sino para ejercicios de fondos e incluso para ejercicios de pino, de tal forma que la primera vez que probé a hacer flexiones de pino asistidas en la pared ya podía hacer unas cuantas repeticiones a rango completo.

Tanto en nivel principiante como en nivel avanzado, utilizarás las flexiones normales y muchas de sus variaciones así que este capítulo es de suma importancia para tu entrenamiento.

FLEXIONES INCLINADAS

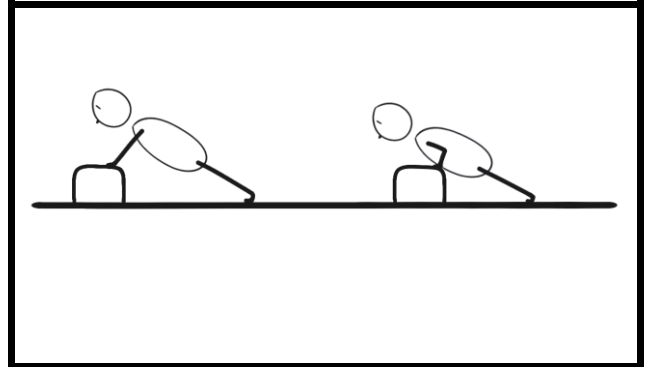
DIFICULTAD: 4

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Ajustar la altura.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones.

DESCRIPCIÓN: Pies en el suelo, manos en una barra o superficie elevada con respecto al suelo. Cuanta mayor elevación haya más fáciles serán, ideal para ajustar la dificultad en principiantes.



FLEXIONES CON RODILLAS APOYADAS

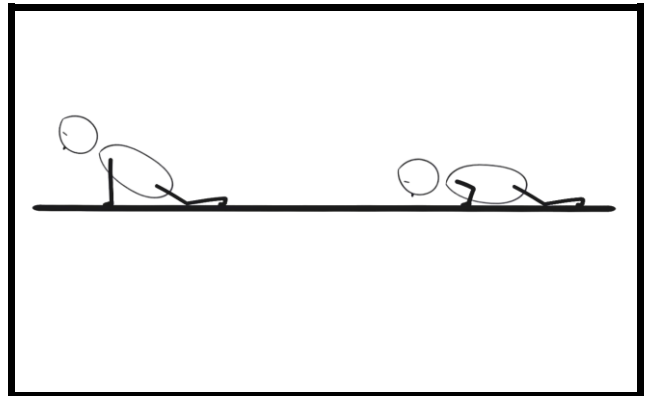
DIFICULTAD: 4

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones inclinadas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones.

DESCRIPCIÓN: Manos en el suelo y rodillas apoyadas. Recuerda mantener la espalda recta y hacer un rango completo de movimiento.



ESTÁTICO FLEXIONES

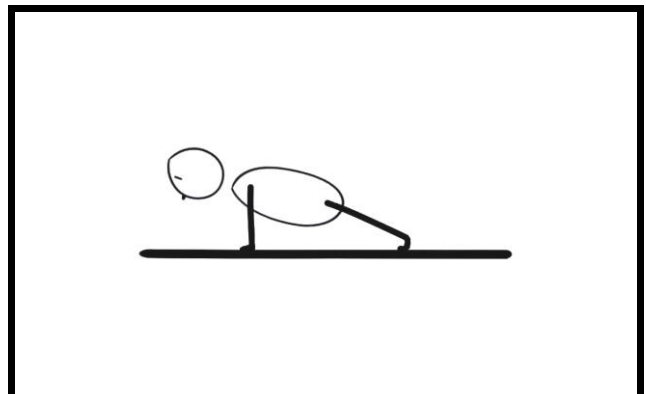
DIFICULTAD: 4 4

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral, tríceps y abdominales.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones inclinadas, flexiones con rodillas apoyadas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones.

DESCRIPCIÓN: Posición de flexiones con brazos estirados, aguantar el máximo tiempo posible sin doblar la espalda ni perder el bloqueo.



FLEXIONES

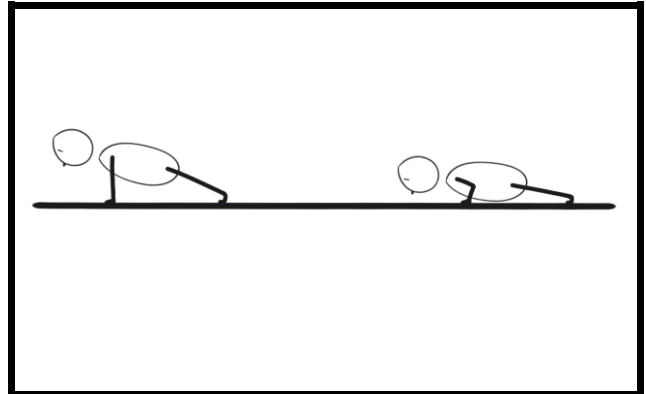
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones inclinadas, flexiones con rodillas apoyadas

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones con palmada, flexiones Superman.

DESCRIPCIÓN: Manos en el suelo, puntas de los pies en el suelo, tronco y piernas rectos. Ejercicio básico del entrenamiento de Calistenia y Street Workout.



FLEXIONES DIAMANTE

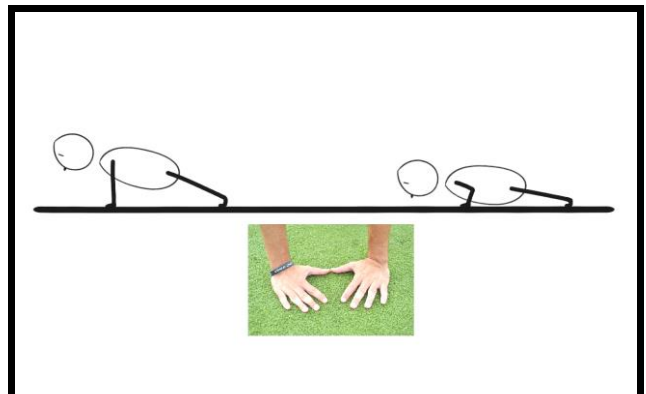
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones a codos, flexiones esfinge.

DESCRIPCIÓN: Como una flexión normal pero con las manos unidas. Las manos se unen de manera que se ve la forma de un diamante. Aumenta el trabajo de tríceps.



FLEXIONES ESPARTANAS

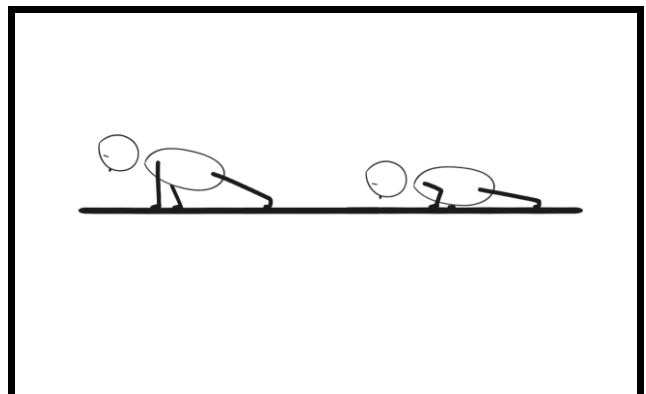
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones espartanas explosivas.

DESCRIPCIÓN: Los brazos están colocados de manera asimétrica, variar en cada serie el brazo que va delante.



FLEXIONES ESFINGE

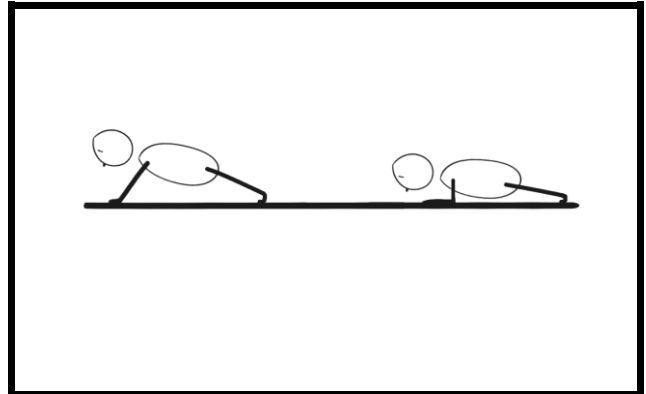
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones, flexiones diamante.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones a codos, extensiones de tríceps en barra baja, esfinge en x.

DESCRIPCIÓN: Las manos se colocan en posición adelantada y los codos apoyados en el suelo. Ejercicio de aislamiento de tríceps.



FLEXIONES AGARRE AMPLIO

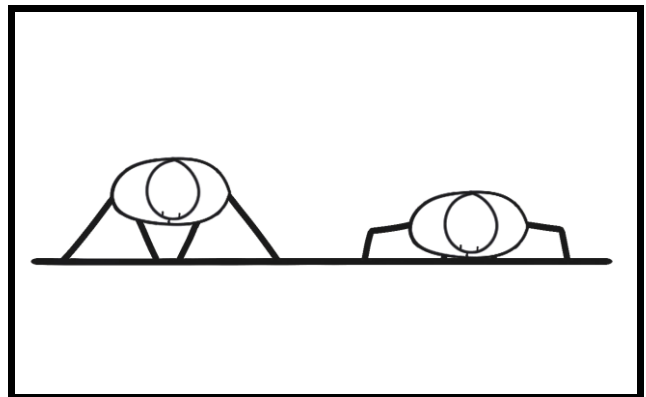
DIFICULTAD: 🍌 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones arquero.

DESCRIPCIÓN: Las manos se colocan en una amplitud mayor de la normal, como mínimo el doble de la de los hombros.



FLEXIONES A PUÑOS

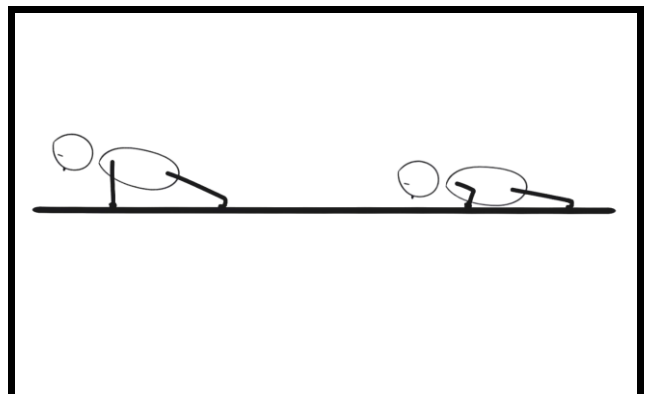
DIFICULTAD: 🍌 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle de flexiones

DESCRIPCIÓN: Flexiones normales pero apoyando los puños en lugar de las manos. Aumenta ligeramente el rango de movimiento y reduce la carga en las muñecas.



FLEXIONES T

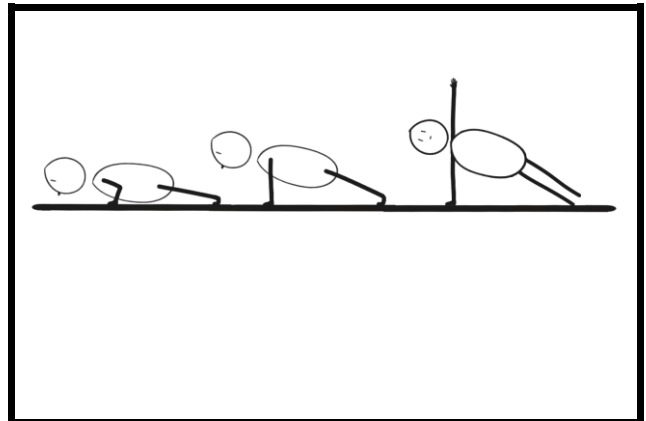
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral, tríceps y hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones, flexiones espartanas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones declinadas, pike push ups.

DESCRIPCIÓN: Se realiza una flexión normal pero al llegar a la posición final se levanta un brazo de forma lateral. Sirve como ejercicio introductorio al trabajo de hombros.



FLEXIONES DECLINADAS

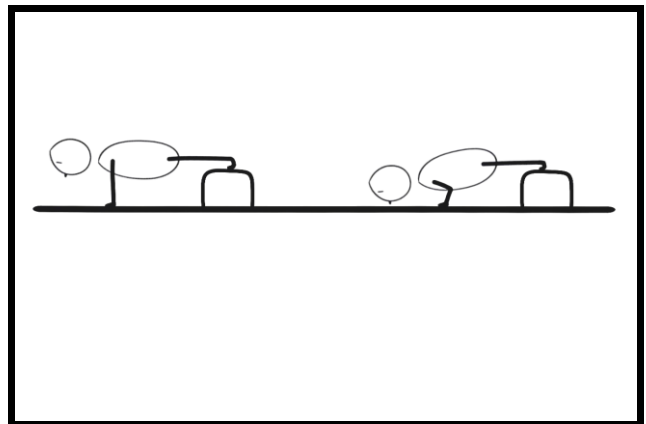
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral, tríceps y hombros

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones, flexiones T.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Pike push ups, hindu push ups, flexiones a pino asistidas.

DESCRIPCIÓN: Manos en el suelo, pies elevados. Ejercicio preparatorio para todas las progresiones de pino y planchas. Cuanta mayor elevación de los pies, mayor trabajo de hombros.



PIKE PUSH UPS

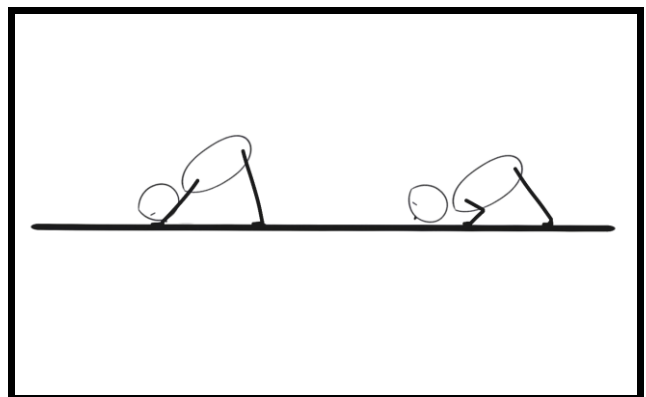
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral, tríceps y hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones, flexiones declinadas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Hindu push ups, flexiones a pino asistidas.

DESCRIPCIÓN: Se acercan las manos y los pies, levantando la cadera. Ejercicio preparatorio para el trabajo en pino.



HINDU PUSH UPS

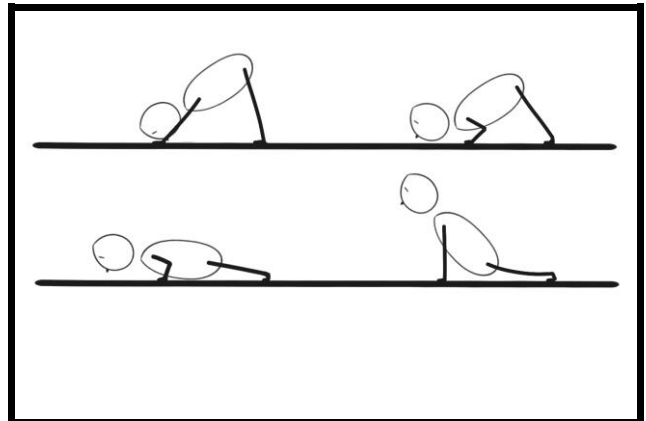
DIFICULTAD: 🍌 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral, tríceps y hombros

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones declinadas, pike push ups.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Pseudo push ups, flexiones a pino asistidas.

DESCRIPCIÓN: En posición de pike push ups, descender la cadera, introduciendo la cabeza entre los brazos. Ejercicio muy completo, de técnica compleja.



PSEUDO PUSH UPS

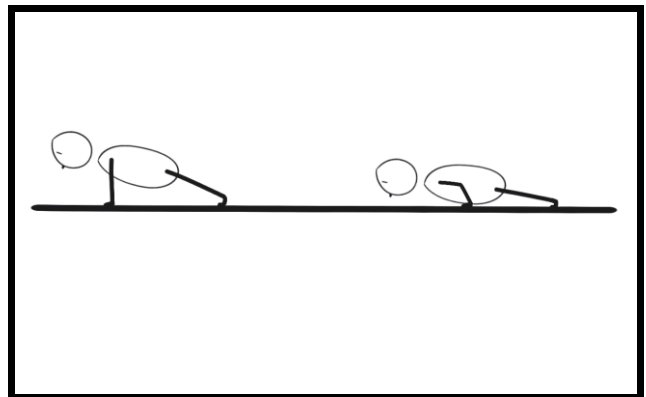
DIFICULTAD: 🍌 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral, tríceps y hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones declinadas, hindu push ups.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Planche lean, rana, tucked planche.

DESCRIPCIÓN: Las manos se colocan a la altura del ombligo. Ejercicio introductorio al trabajo de planchas.



FLEXIONES ESFINGE EN X

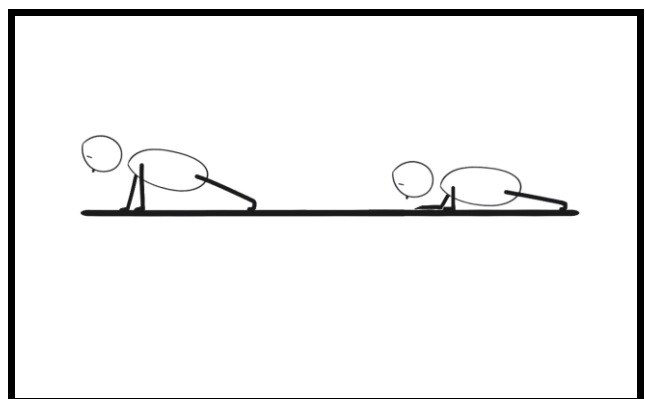
DIFICULTAD: 🍌 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones esfinge.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Extensiones de tríceps en barra baja.

DESCRIPCIÓN: La misma mecánica que las flexiones esfinge pero con las manos cruzadas. Trabajo centrado en el tríceps.



FLEXIONES SPIDERMAN

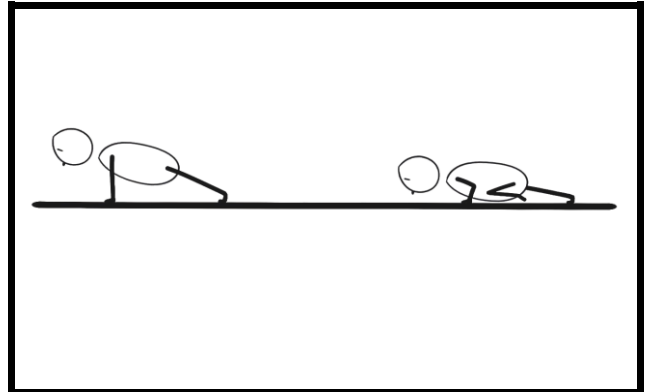
DIFICULTAD: 🦋 🦋 🦋

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral, tríceps y abdominales.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones espartanas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones arquero.

DESCRIPCIÓN: Cada vez que flexiones los brazos, también flexionas una pierna. Añade trabajo de abdominales.



FLEXIONES A CODOS

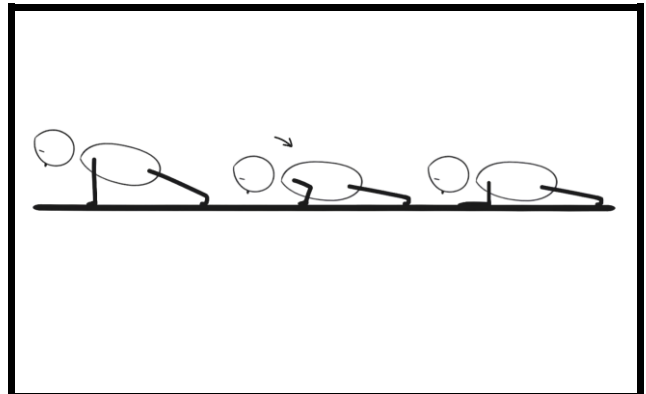
DIFICULTAD: 🦋 🦋 🦋 🦋

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones, flexiones esfinge.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle de flexiones.

DESCRIPCIÓN: Cada vez que flexiones los brazos, bajas los codos para que toquen el suelo y vuelves a subir. Uno de los primeros ejercicios "dinámicos" que se pueden practicar.



FLEXIONES ARQUERAS

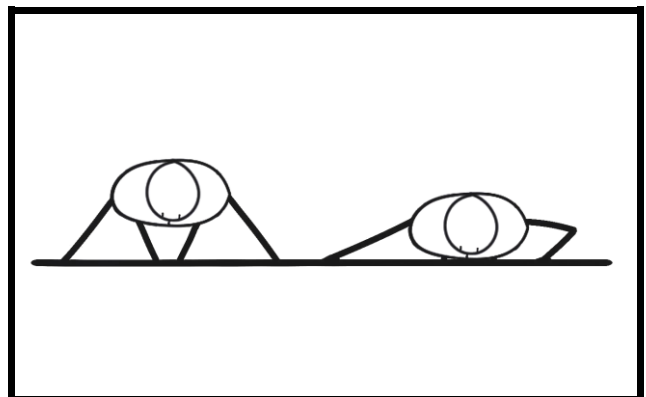
DIFICULTAD: 🦋 🦋 🦋 🦋

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones agarre amplio.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones con un brazo.

DESCRIPCIÓN: Flexionas un brazo y el otro queda completamente estirado. Para dominar este ejercicio debes girar las manos de forma acorde con el movimiento de los brazos.



FLEXIONES EXPLOSIVAS

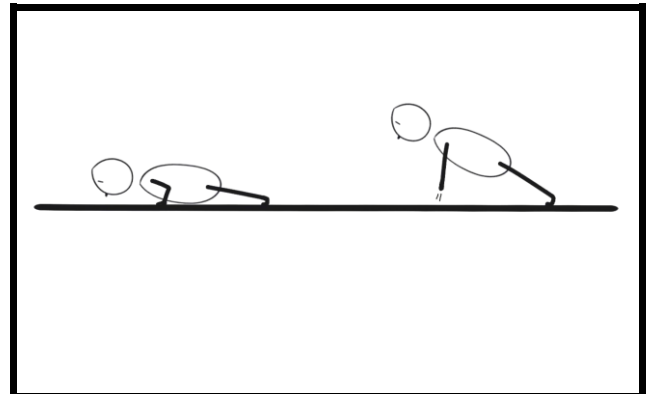
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones con palmada.

DESCRIPCIÓN: Al estirar los brazos, las manos se despegan del suelo. Para poder hacer este ejercicio correctamente, debes aumentar la velocidad de ejecución de tus flexiones normales.



FLEXIONES CON PALMADA

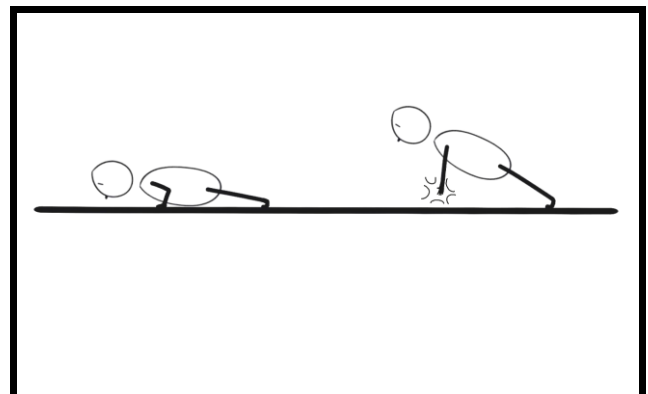
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones, flexiones explosivas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones con palmada en el muslo.

DESCRIPCIÓN: Dar una palmada en cada repetición. Para hacer este ejercicio con seguridad, primero domina las flexiones explosivas.



FLEXIONES ESPARTANAS EXPLOSIVAS CON CAMBIO

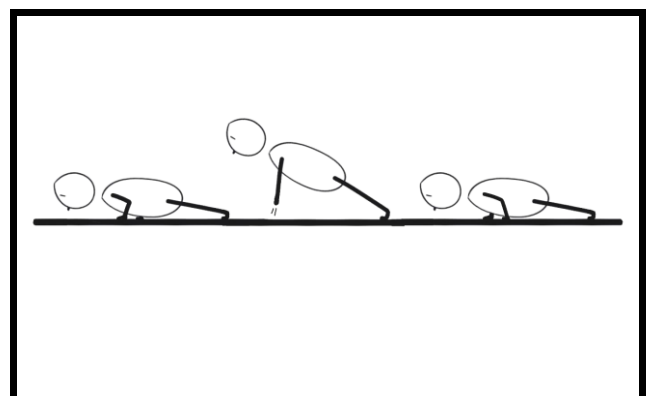
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones espartanas, flexiones explosivas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones con palmada en el muslo.

DESCRIPCIÓN: En cada repetición levantas las manos del suelo y cambias el brazo que está delante. Intenta que el rango de movimiento de las manos sea bastante amplio.



FLEXIONES CON PALMADA ENTRE LAS PIERNAS

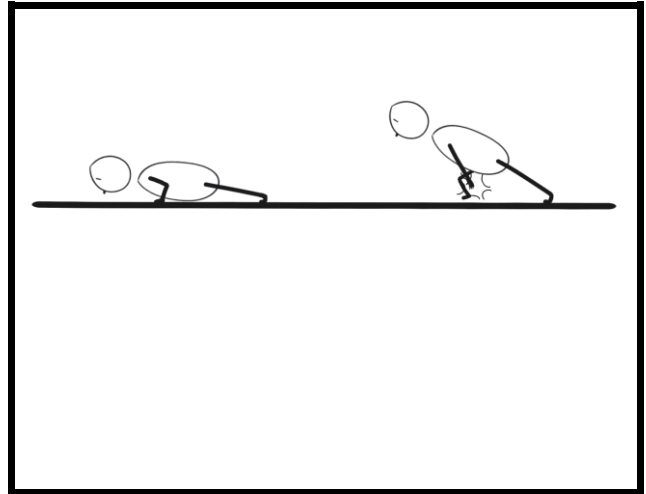
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral, tríceps y piernas.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones con palmada, mountain climbers.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones con palmada delante-atrás-delante.

DESCRIPCIÓN: En cada repetición adelantas y flexionas una pierna, levantando el cuerpo y dando una palmada por debajo de dicha pierna. La pierna que adelantas es la que levanta el cuerpo, luego tienes que quitarla rápidamente para que la caída sea limpia.



FLEXIONES CON UN BRAZO

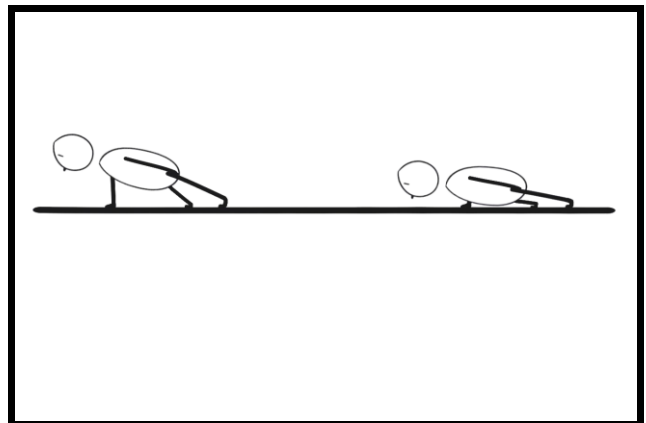
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones, flexiones arquero.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones a un brazo con palmada en el pecho.

DESCRIPCIÓN: Abre las piernas para poder equilibrar el peso y el brazo que no utilizas colócalo en la parte trasera del muslo. La mayor dificultad de este ejercicio es hacer un rango completo de movimiento.



FLEXIONES CON PALMADA EN EL MUSLO

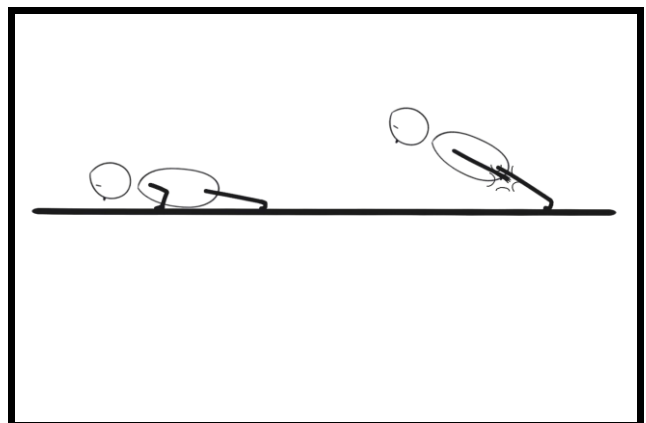
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones explosivas, flexiones con palmada.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones con palmada atrás, flexiones Superman con palmada atrás.

DESCRIPCIÓN: En cada repetición tocas tus cuádriceps con las palmas de las manos. Uno de los ejercicios más potentes para trabajar el pectoral.



FLEXIONES SUPERMAN

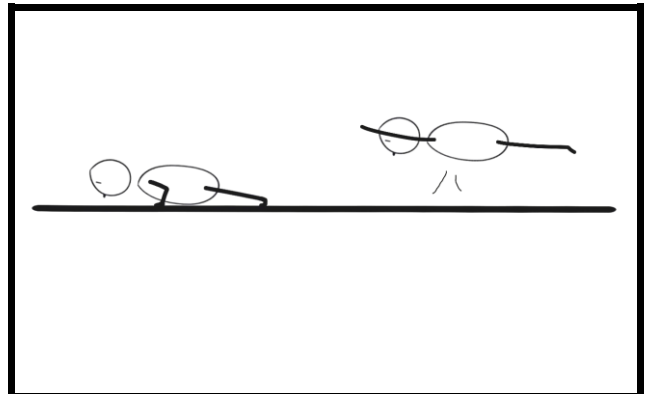
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones con palmada, flexiones con palmada en el muslo.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones Superman con palmada atrás.

DESCRIPCIÓN: En cada repetición levantas manos y pies del suelo. Para aprender a hacer este ejercicio primero ayúdate del balanceo de la cadera.



FLEXIONES 360°

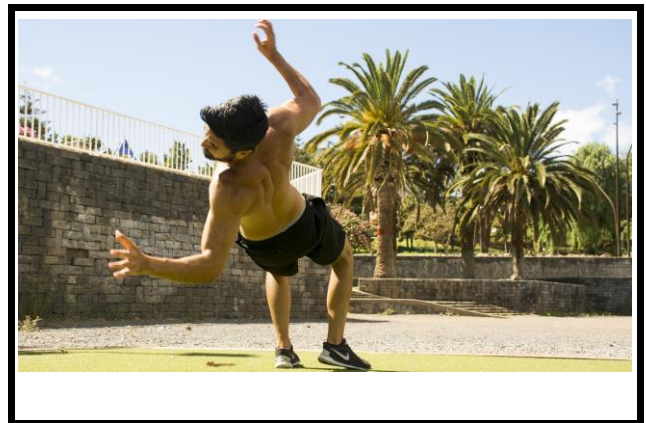
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones T, flexiones con palmada.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle de flexiones.

DESCRIPCIÓN: Al subir cruzas una pierna por detrás y la apoyas en el suelo, esto te permite girar 360° y caer de nuevo en la posición de flexión. No es muy difícil de hacer si apoyas la planta del pie de la pierna que cruzas en el suelo.



FLEXIONES CON PALMADA DELANTE-ATRÁS-DELANTE

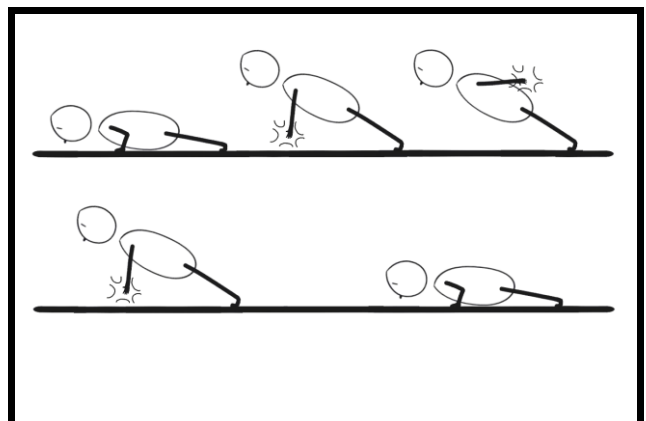
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones con palmada, flexiones con palmada entre las piernas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle de flexiones.

DESCRIPCIÓN: Al subir das una palmada delante, otra detrás de la espalda y otra delante mientras estás en el aire. El truco es adelantar un poco los pies al subir para poder incorporarte ligeramente y que te dé tiempo de dar las palmadas.



FLEXIONES CON PALMADA ATRÁS

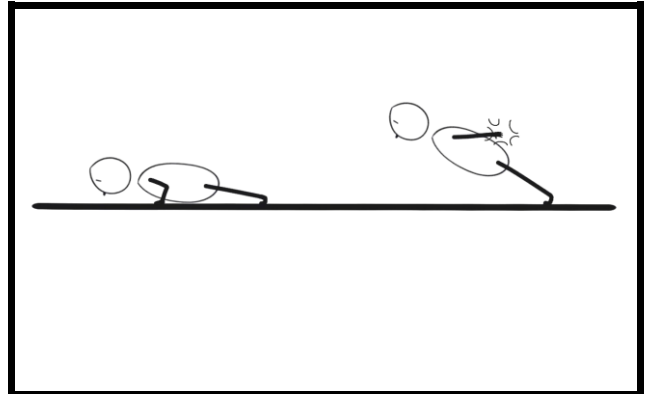
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones con palmada, flexiones con palmada en el muslo.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones Superman con palmada atrás.

DESCRIPCIÓN: Al subir das una palmada a tu espalda. Antes de hacer este ejercicio haz algunos estiramientos de pectoral para asegurarte que las manos lleguen bien atrás.



FLEXIONES SUPERMAN CON PALMADA ATRÁS

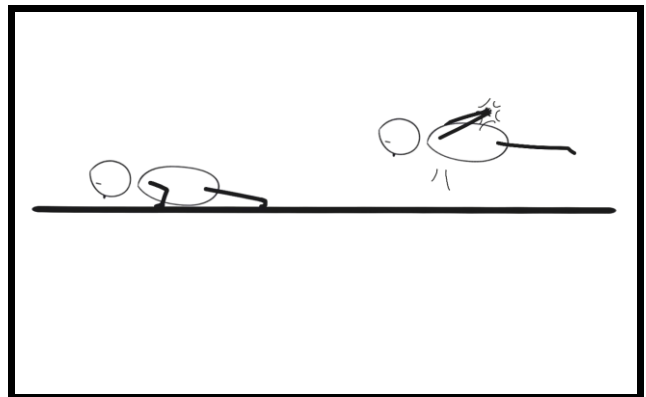
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones Superman, flexiones con palmada a la espalda.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle de flexiones.

DESCRIPCIÓN: Igual que las flexiones Superman pero dando una palmada por detrás de la espalda. Ayúdate del balanceo de la cadera. Asegúrate de dominar las flexiones con palmada atrás primero.



FLEXIONES AZTECAS

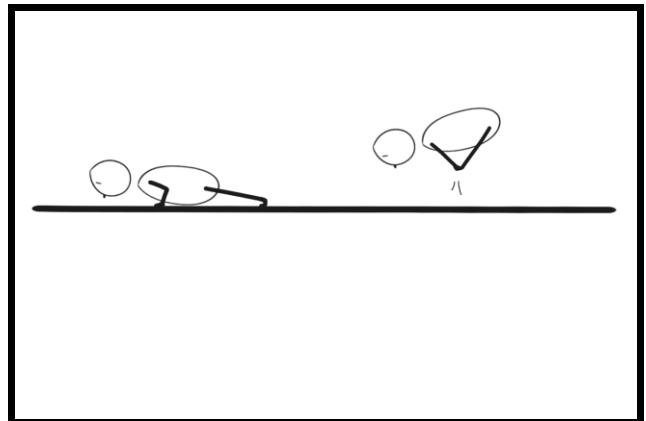
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones Superman.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle de flexiones.

DESCRIPCIÓN: Como una flexión Superman pero tocando los pies con las manos en el aire. Para este movimiento hay que tener mucha explosividad y flexibilidad, la ejecución correcta es con las piernas rectas.



FLEXIONES A UN BRAZO CON PALMADA EN EL PECHO

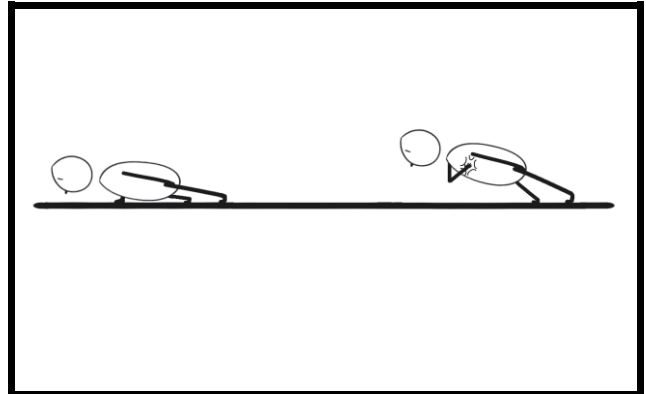
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones, a un brazo, flexiones con palmada en el muslo.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle de flexiones.

DESCRIPCIÓN: Subes de forma explosiva y tocas tu pectoral con la mano. Coloca las piernas abiertas para equilibrar bien el peso, la rotación del tronco facilita el movimiento.



FREESTYLE DE FLEXIONES

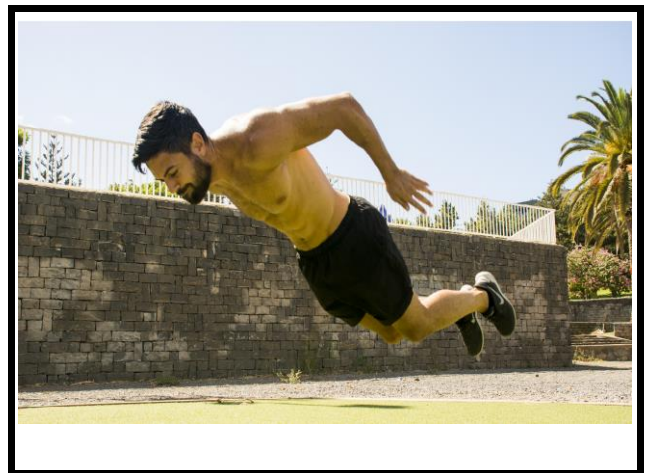
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Variable.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Todos los ejercicios de flexiones, especialmente los más dinámicos y visualmente atractivos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Exhibiciones, demostraciones, vídeos, etc.

DESCRIPCIÓN: Combina diferentes ejercicios de flexiones para hacer una coreografía. Puedes añadir cualquier movimiento que se te ocurra a parte de los ejercicios de flexiones. Busca la mayor fluidez posible.



FONDOS



Otro de los ejercicios considerados “básicos” en la Calistenia. A pesar de redundar un poco con las flexiones, ya que trabajan principalmente los mismos músculos, son mucho más cercanos a los ejercicios de empuje que harás en niveles más avanzados, tanto en dificultad como en colocación del cuerpo. Por eso creo que no deben faltar en tu rutina.

Si tienes una buena base de fondos, tendrás mayor facilidad en ejercicios de pino y planchas. Además si te interesa competir o hacer freestyle, tener una buena fuerza en los ejercicios de fondos te dará bastantes recursos.

Como podrás comprobar en este capítulo, los primeros ejercicios de fondos son muy sencillos, y poco a poco podrás ir progresando hacia dos ramas, por un lado los ejercicios de pino y planchas (con ejercicios como elevaciones a tucked planche o balanceos a straddle) y por otro lado hacia los movimientos de freestyle (con giros, palmadas, saltos etc.)

FONDOS EN BANCO

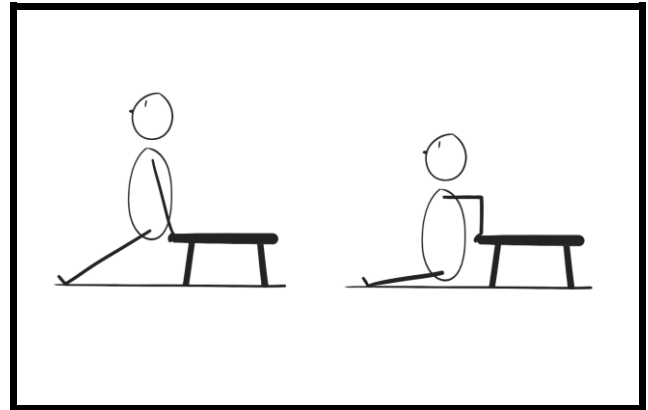
DIFICULTAD: 🐢

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Posiciones estáticas, repeticiones cortas, bancos o barras con mayor altura...

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Estático en fondos, fondos cortos, fondos, korean dips

DESCRIPCIÓN: En un banco o barra baja, colocarte de espaldas con las manos en el borde. Ejercicio para quienes no pueden hacer fondos normales.



ESTÁTICO EN FONDOS

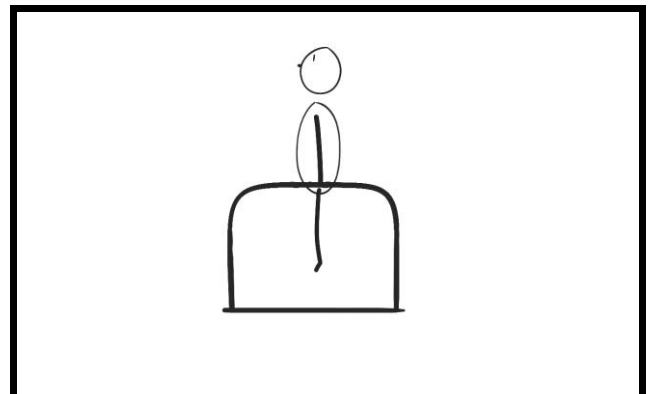
DIFICULTAD: 🐢

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos en banco.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Fondos cortos, fondos, knee raises en fondos.

DESCRIPCIÓN: Colocarte con los brazos estirados y aguantar. Ejercicio básico para ir ganando fuerza y poder hacer fondos normales, también sirve para ganar fuerza para ejercicios de abdominales.



FONDOS CORTOS

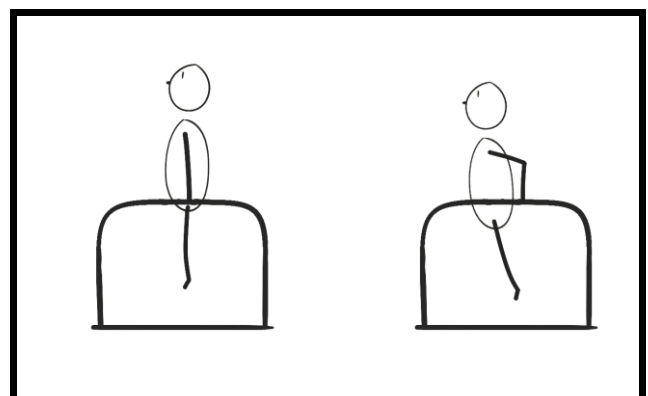
DIFICULTAD: 🐢

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos en banco, estático en fondos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Fondos.

DESCRIPCIÓN: Repeticiones de fondos pero con un rango de movimiento corto, lo cual los hace más sencillos. Para personas que todavía no tengan fuerza para hacer fondos normales.



FONDOS NEGATIVOS CON SALTO

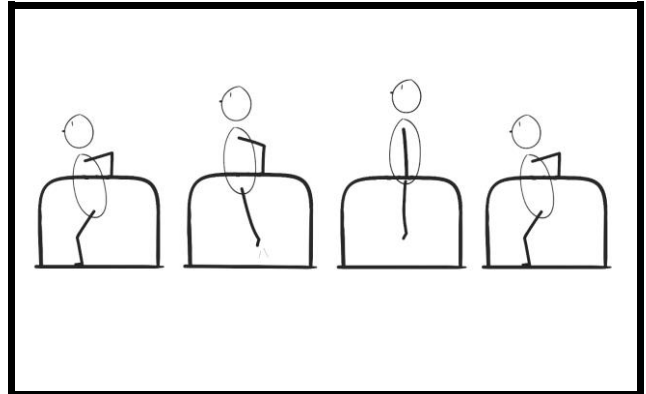
DIFICULTAD: 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos en banco, estático en fondos y fondos cortos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Fondos.

DESCRIPCIÓN: Saltar para colocarse en la posición de fondos y bajar lentamente hasta que los pies toquen el suelo. Recomendable para quienes necesiten aumentar el rango de movimiento en fondos normales.



FONDOS

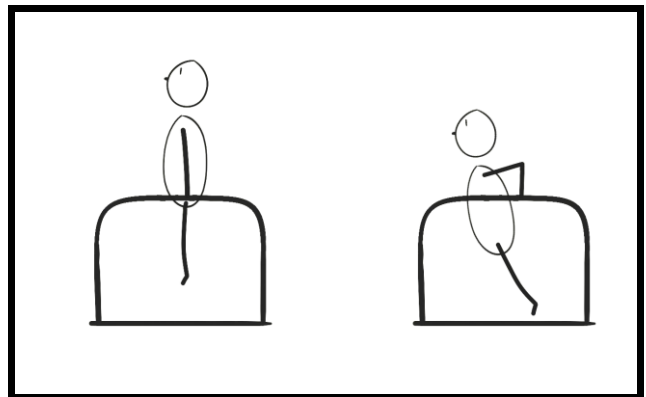
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos en banco, estáticos, fondos cortos, fondos negativos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Fondos explosivos, fondos con palmada, fondos a codos, korean dips.

DESCRIPCIÓN: En barras paralelas sostenerse con los brazos y bajar hasta que el codo alcance como mínimo un ángulo de 90°, subir hasta bloquear codos. Ejercicio básico de Calistenia.



FONDOS EN BANCO CON UN BRAZO

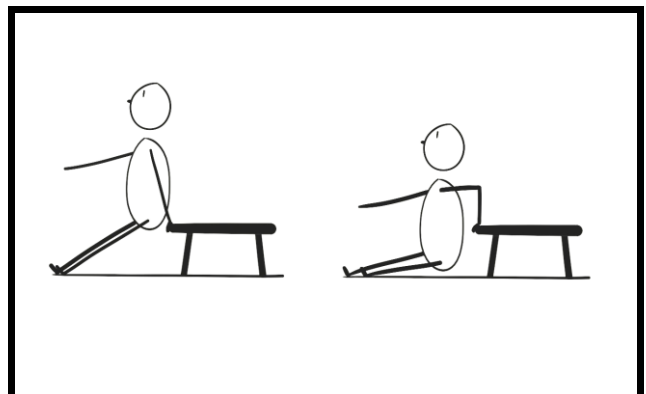
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos en banco, fondos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Estático de fondos a un brazo, fondos a un brazo, korean dips.

DESCRIPCIÓN: Igual que los fondos en banco pero utilizando sólo un brazo como apoyo. Abre las piernas para equilibrar mejor el peso.



FONDOS ESPARTANOS

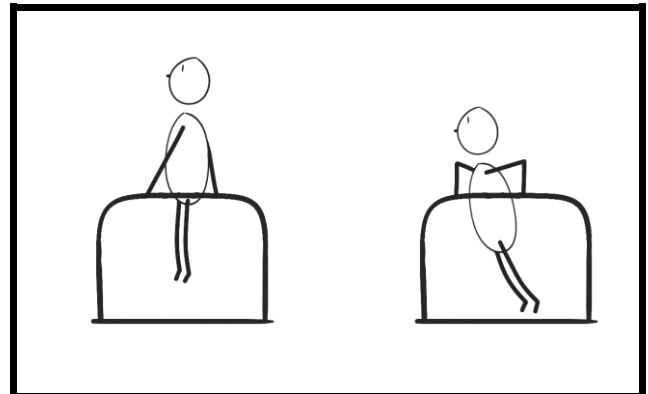
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos en banco, fondos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Fondos espartanos explosivos con cambio.

DESCRIPCIÓN: Fondos normales pero con un brazo más adelantado que el otro. Variar el brazo que adelantas en cada serie.



ENCOGIMIENTOS DE TRAPECIO

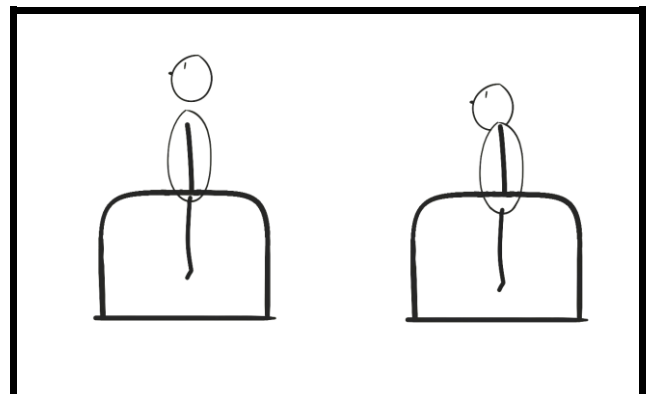
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Trapecio.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Estático en fondos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Encogimientos de trapecio en pino asistido.

DESCRIPCIÓN: En posición de estática de fondos, contraer y relajar el trapecio. Mantén siempre los brazos estirados y haz un número alto de repeticiones.



FONDOS EN BARRA

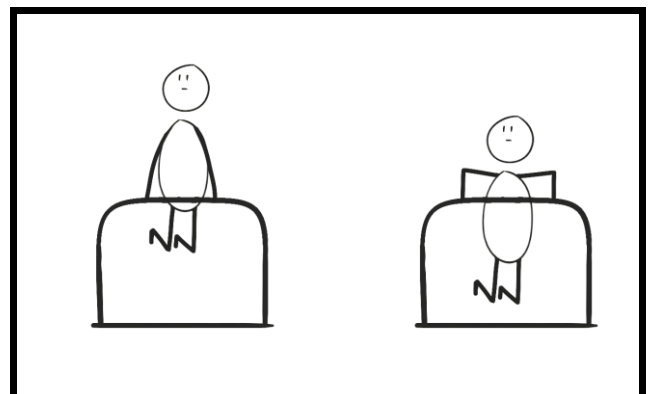
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Muscle up, fondos a un brazo.

DESCRIPCIÓN: Realizar fondos colocando las dos manos en la misma barra. Intenta bajar hasta que el pecho roce la barra.



FONDOS EXPLOSIVOS

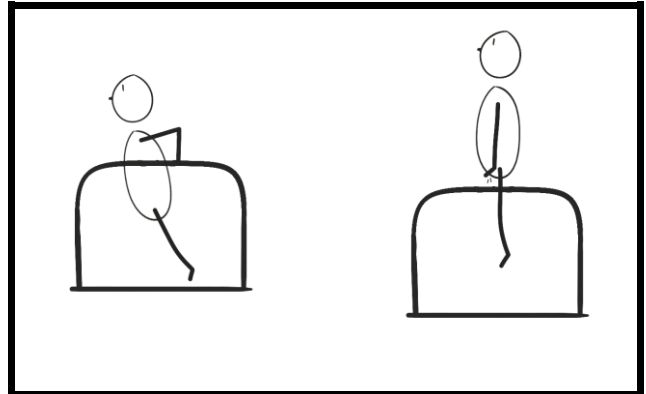
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Fondos con palmada, fondos 180, fondos 270, fondos con salto en soportes.

DESCRIPCIÓN: Realizar fondos de manera que al subir las manos se te despeguen de las barras. Intenta reducir al mínimo el movimiento de las rodillas.



FONDOS A CODOS

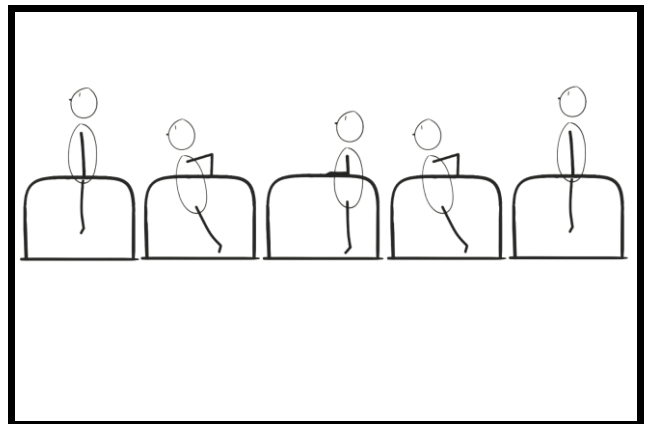
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral, tríceps y hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos, flexiones a codos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Tiger bend, freestyle.

DESCRIPCIÓN: Realizar un fondo y al bajar, dejarte caer hacia atrás de forma que los codos queden apoyados en las barras. Para volver a subir puedes ayudarte de un pequeño impulso.



FONDOS INCLINADOS

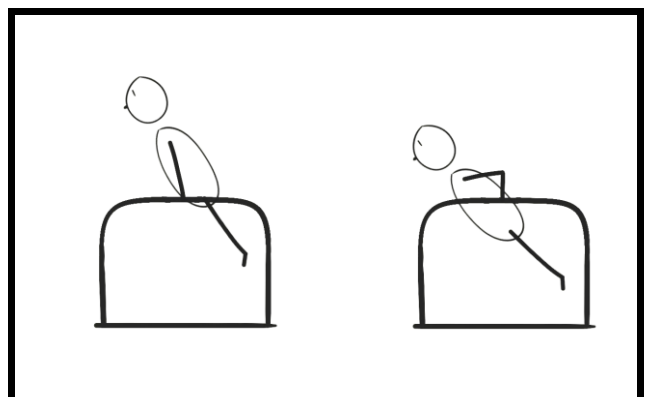
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral, tríceps y hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Fondos con balanceo, balanceos a straddle.

DESCRIPCIÓN: Fondos normales pero colocando la cabeza en posición adelantada, de forma que el cuerpo quede inclinado. Añade bastante trabajo de hombros.



ESTÁTICO DE FONDOS A UN BRAZO

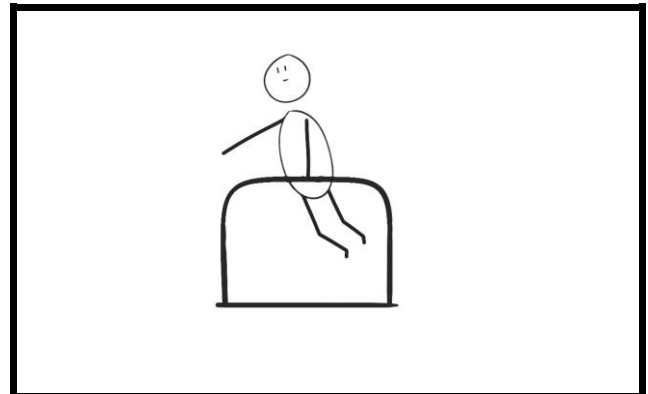
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos en banco a un brazo, fondos, fondos en barra.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Fondos a un brazo.

DESCRIPCIÓN: Colocarse en posición de fondos en barra, soltar un brazo y aguantar. Levantar la otra mano para facilitar el equilibrio.



KOREAN DIPS

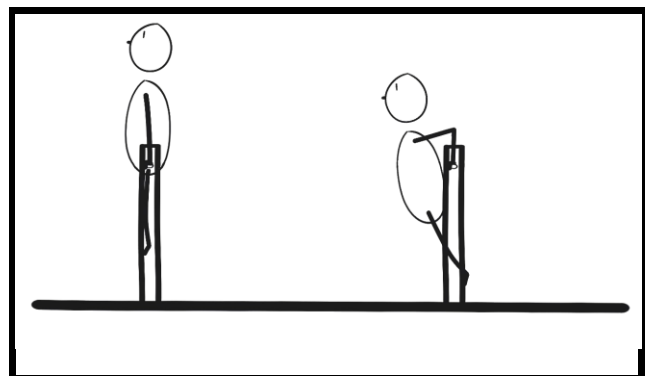
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral, hombros y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos, fondos en barra.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Back lever, hefepto.

DESCRIPCIÓN: Colócate de espaldas a la barra con agarre prono y haz fondos en esta posición, aprovecha el balanceo del cuerpo para no quedarte atascado al intentar subir.



FONDOS CON BALANCEO

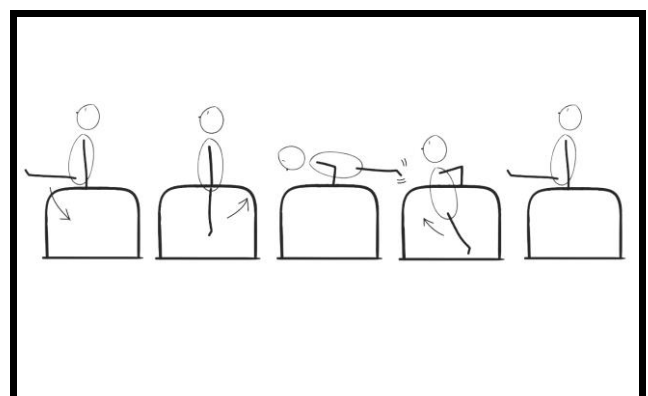
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral, tríceps y hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos, fondos inclinados.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Balanceos a straddle.

DESCRIPCIÓN: Balancéate hasta quedar casi paralelo al suelo, cuando estés volviendo de ese balanceo haz un fondo y vuelve a balancearte hacia atrás. Es cuestión de cogerle el ritmo.



FONDOS ESPARTANOS EXPLOSIVOS CON CAMBIO

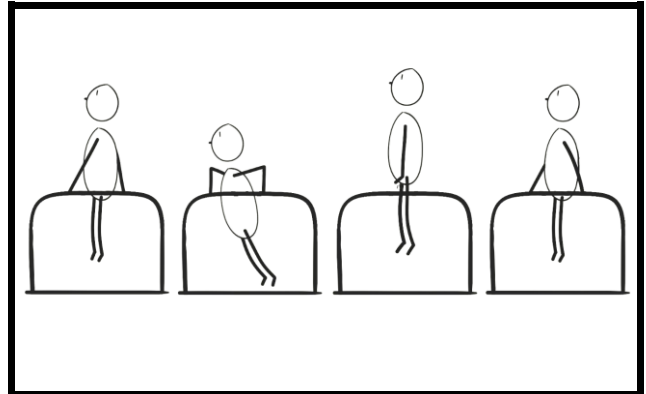
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos espartanos, fondos explosivos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Fondos con palmada, fondos 180, fondos 270, freestyle en fondos.

DESCRIPCIÓN: Igual que los fondos espartanos pero en cada repetición añades explosividad y cambias el brazo que está adelantado.



FONDOS CON SALTO EN SOPORTES

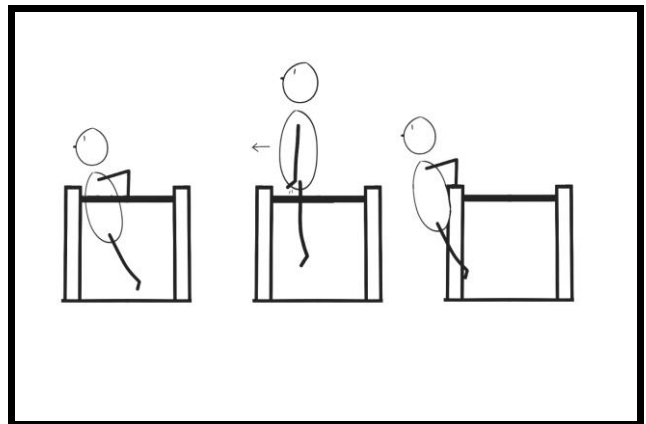
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos explosivos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Fondos con palmada, freestyle en fondos.

DESCRIPCIÓN: Colócate en los soportes de los fondos y al realizar una repetición, cae a las barras paralelas, luego vuelve a subir a los soportes. A veces es más sencillo encoger más los brazos que saltar más alto.



FONDOS A TUCKED PLANCHE

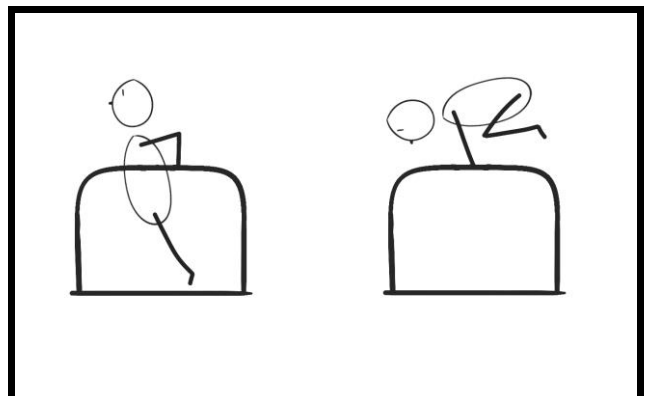
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral, tríceps y hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos, rana, planche lean, tucked planche.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Pino en fondos, plancha straddle.

DESCRIPCIÓN: Realiza un fondo y al subir levanta la cadera y lleva las rodillas al pecho, hasta que tus pies lleguen al menos a la altura de las barras.



BALANCEOS A STRADDLE

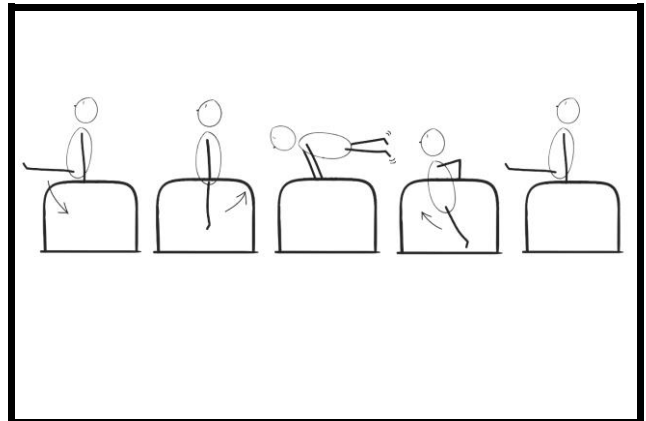
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral, tríceps y hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos con balanceo, fondos a tucked planche.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Plancha straddle.

DESCRIPCIÓN: Igual que los fondos con balanceo pero al llegar a la posición paralela al suelo tienes que abrir las piernas y bloquear los codos. Intenta aguantar la posición de straddle lo máximo posible.



FONDOS A UN BRAZO

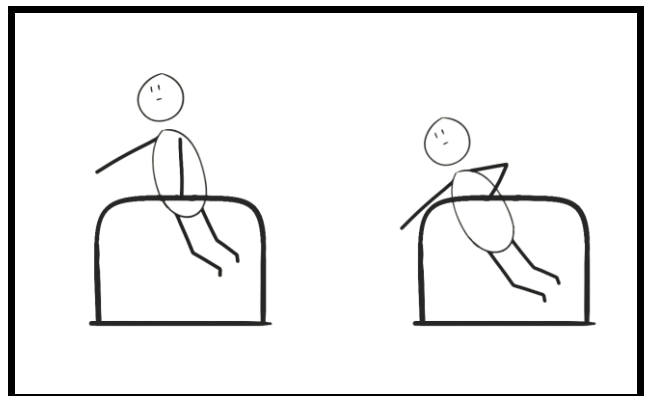
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Estático de fondos a un brazo, fondos en barra.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Muscle up a un brazo.

DESCRIPCIÓN: Colocándote en la posición de fondos en barra, intenta hacer fondos sólo con un brazo. Al principio te saldrá un rango de movimiento corto y con el tiempo lo mejorarás.



FONDOS CON PALMADA

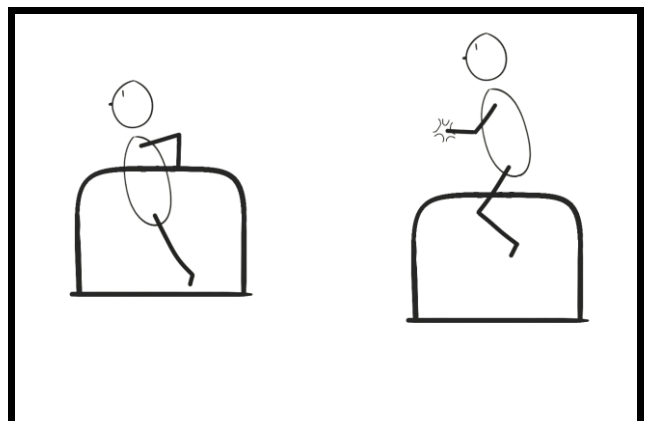
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos explosivos, fondos espartanos explosivos con cambio, fondos con salto en soportes.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Fondos 180, fondos 270, freestyle en fondos.

DESCRIPCIÓN: Realiza fondos explosivos dando una palmada en el aire. Ayúdate levantando las rodillas al saltar, con el tiempo reducirás esta ayuda.



FONDOS 180°

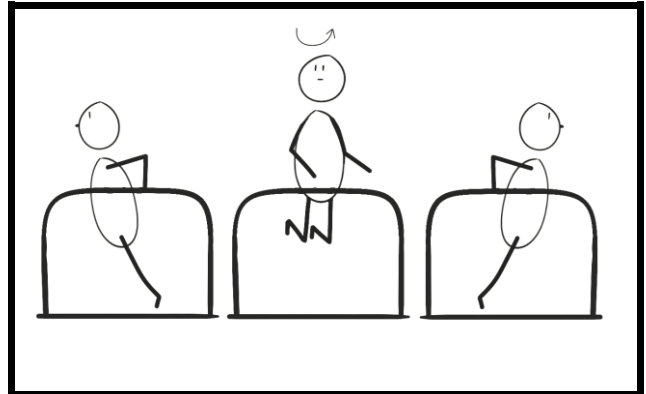
DIFICULTAD: 🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos explosivos, con palmada, con salto en soportes.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Fondos 270, freestyle en fondos.

DESCRIPCIÓN: Realiza un fondo y gira en el aire hasta quedar mirando hacia el lado contrario. Ayúdate levantando las rodillas al saltar, con el tiempo reducirás esta ayuda.



FONDOS 270°

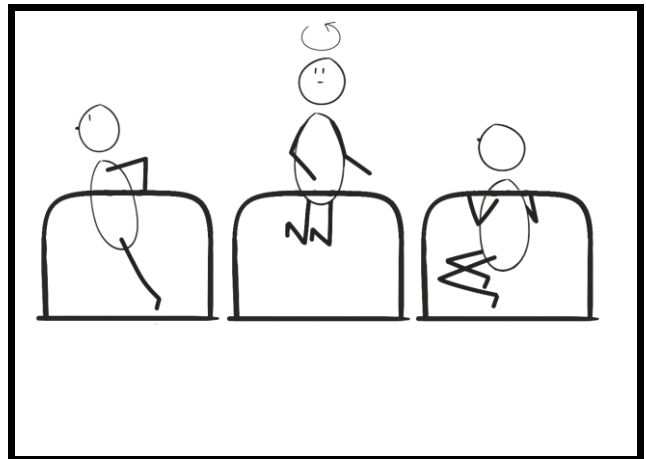
DIFICULTAD: 🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Fondos con palmada, fondos con salto en soportes, fondos 180.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle en fondos.

DESCRIPCIÓN: Realiza un fondo y gira en el aire hasta dar un poco más de media vuelta, caerás colgado en una de las barras. Ayúdate levantando las rodillas al saltar, con el tiempo reducirás esta ayuda. Al caer encoge bien las piernas para que no toquen el suelo.



FREESTYLE EN FONDOS

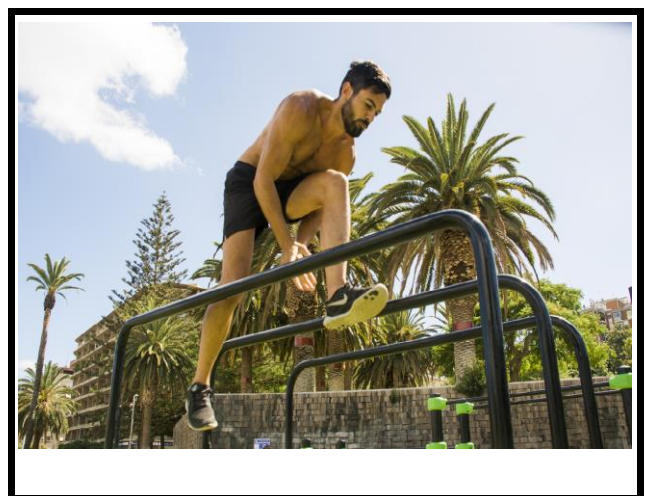
DIFICULTAD: 🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Variable.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Todos los ejercicios de fondos, sobre todo los dinámicos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Vídeos y exhibiciones.

DESCRIPCIÓN: Combinación de diferentes trucos y ejercicios en fondos, buscando una buena fluidez y dificultad. También conocido como "P Bar Flow" incluye muchos movimientos con las piernas y giros.



DOMINADAS



Probablemente el ejercicio más característico del entrenamiento de Calistenia y Street Workout y uno de los básicos indiscutibles.

Muchas personas sufren un poco al principio con este ejercicio, sobre todo si empiezan desde cero, pero con el tiempo siempre acaba convirtiéndose en uno de los pilares clave de su entrenamiento. Si no eres capaz de hacer ni una dominada puedes empezar con los primeros ejercicios de este capítulo y poco a poco ir avanzando, de esta manera podrás llegar a hacerlas perfectamente sin ningún problema.

Una buena base de dominadas te ayudará en todos los ejercicios en barra y te preparará para otro de los ejercicios clave que veremos en otro capítulo: el muscle up.

Para este capítulo es bueno tener una idea clara de la diferencia entre agarre prono y agarre supino, que vemos a continuación:



AUSTRALIAN CHIN UPS

DIFICULTAD: 4

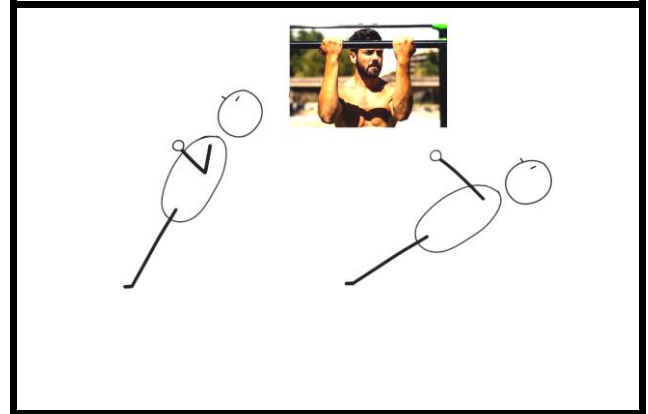
MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO:

Empezar con barra alta e ir bajando.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominadas supinas.

DESCRIPCIÓN: En una barra baja, hacer un movimiento de remo con agarre supino. La dificultad se puede adaptar variando la altura de la barra. Primero puedes hacerlo con las rodillas flexionadas y cuando tengas más fuerza con las piernas rectas.



AUSTRALIAN PULL UPS

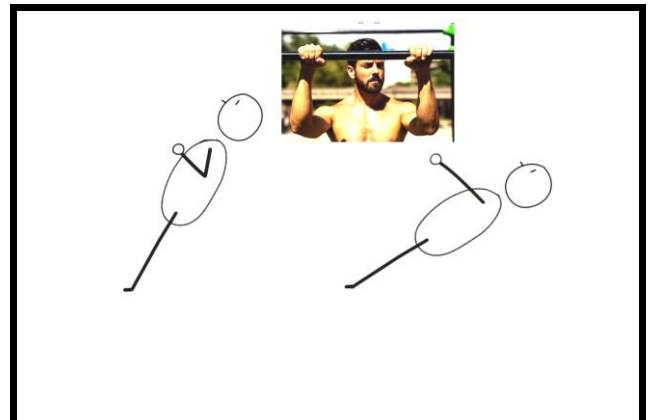
DIFICULTAD: 4

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Empezar con barra alta e ir bajando.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominadas pronas.

DESCRIPCIÓN: En una barra baja, hacer un movimiento de remo con agarre prono. La dificultad se puede adaptar variando la altura de la barra. Primero puedes hacerlo con las rodillas flexionadas y cuando tengas más fuerza con las piernas rectas.



DEAD HANG

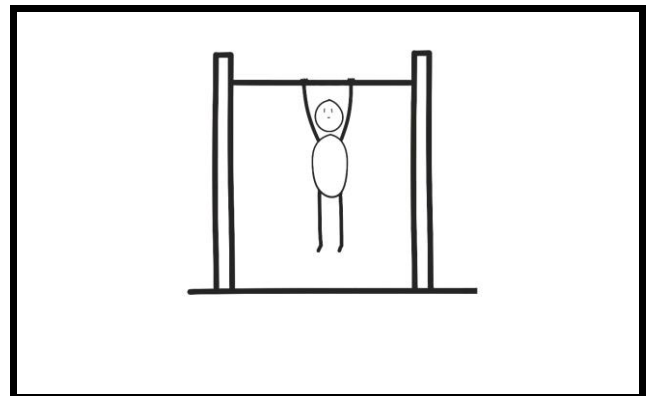
DIFICULTAD: 4

MÚSCULOS IMPLICADOS: Antebrazos (agarre)

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Australian pull ups.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominadas pronas, retracciones escapulares.

DESCRIPCIÓN: En una barra de dominadas, quedarte colgado en agarre prono y aguantar esa posición. Intentar ir aumentando el tiempo



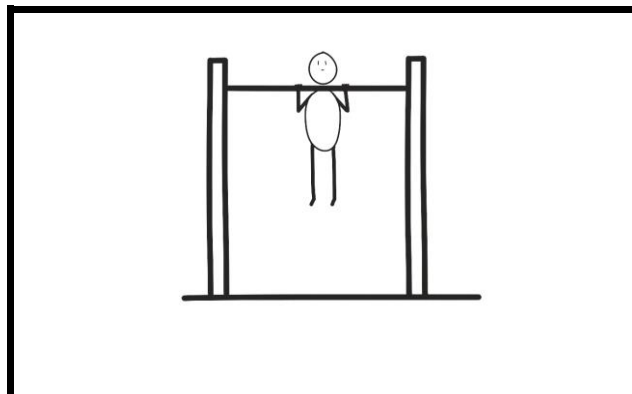
DOMINADA SUPINA ESTÁTICA

DIFICULTAD: 🐢 🐢

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Australian chin ups.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominadas supinas.
DESCRIPCIÓN: Salta a posición de dominada supina y aguanta con la barbilla por encima de la barra. Intenta ir aumentando el tiempo.



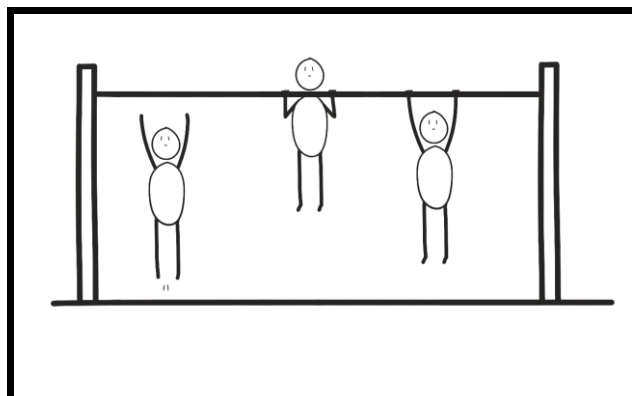
DOMINADAS SUPINAS NEGATIVAS

DIFICULTAD: 🐢 🐢

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Australian chin ups, dominada supina estática.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominadas supinas.
DESCRIPCIÓN: Salta a posición de dominada supina y baja hasta estirar los brazos lo más lentamente posible. Intenta ir aumentando el tiempo de bajada



DOMINADAS SUPINAS CORTAS

DIFICULTAD: 🐢 🐢

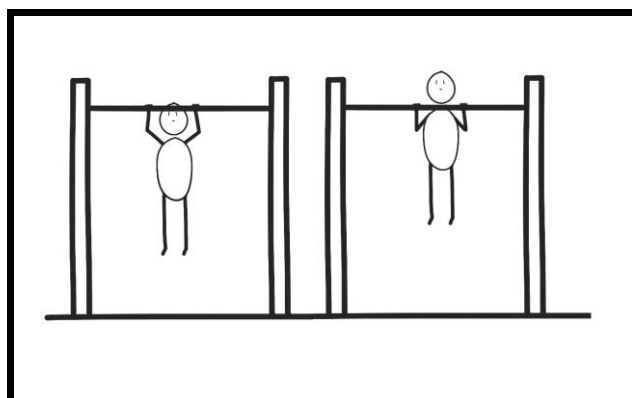
MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO:

Dominadas supinas negativas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominadas supinas.

DESCRIPCIÓN: Salta a posición de dominada supina y haz repeticiones cortas. Intenta ir aumentando el rango.



DOMINADA PRONA ESTÁTICA

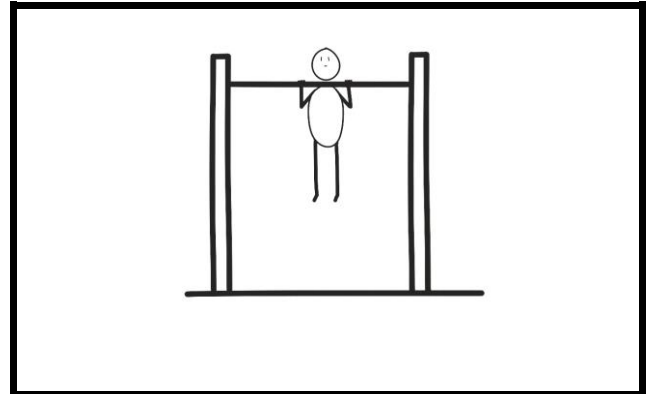
DIFICULTAD: 🐢 🐢

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Australian pull ups.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominadas pronas.

DESCRIPCIÓN: Salta a posición de dominada prona y aguanta con la barbilla por encima de la barra. Intenta ir aumentando el tiempo.



DOMINADA PRONA NEGATIVA

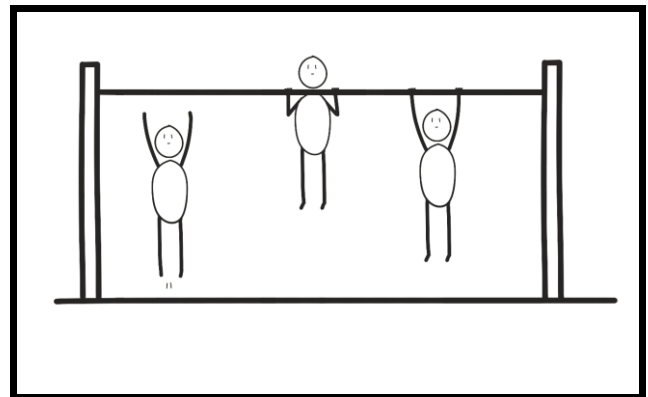
DIFICULTAD: 🐢 🐢

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Australian pull ups, dominada prona estática.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominada prona.

DESCRIPCIÓN: Salta a posición de dominada prona y baja hasta estirar los brazos, lo más lentamente posible. Intenta ir aumentando el tiempo de bajada.



DOMINADAS PRONAS CORTAS

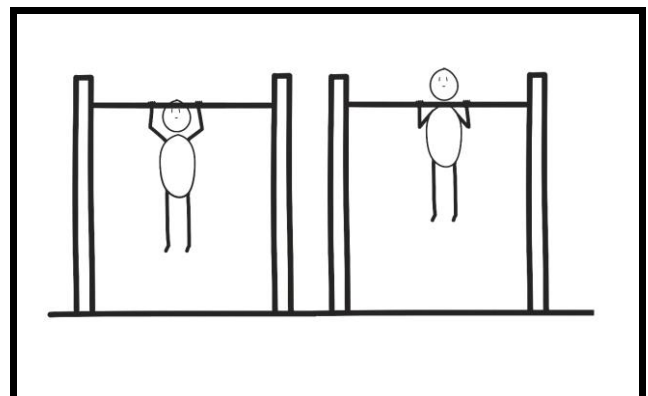
DIFICULTAD: 🐢 🐢

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas pronas negativas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominada prona.

DESCRIPCIÓN: Salta a posición de dominada prona y haz repeticiones cortas. Intenta ir aumentando el rango de movimiento.



DOMINADAS SUPINAS

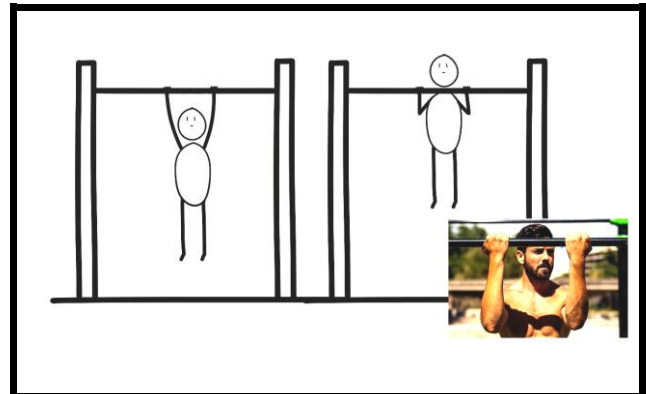
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Australian chin ups, dominadas supinas negativas y cortas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominadas supinas en L, headbangers, muscle up supino.

DESCRIPCIÓN: En barra de dominadas, agarrado con las palmas de las manos hacia ti, flexiona los brazos hasta pasar la barbilla por encima de la barra y baja hasta que los brazos queden estirados.



DOMINADAS PRONAS

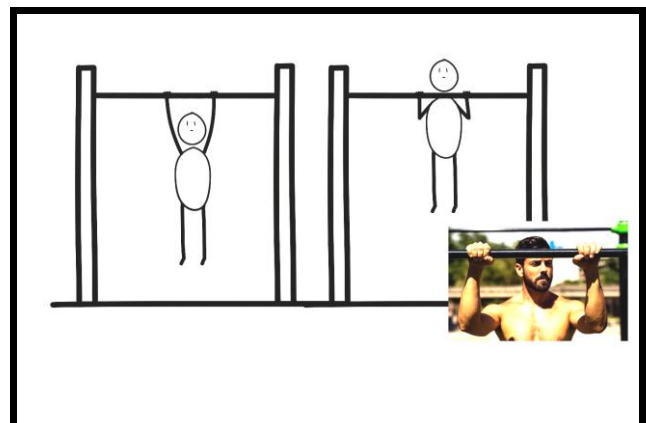
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Australian pull ups, dominadas pronas negativas y cortas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominadas explosivas, muscle up, remo en barra.

DESCRIPCIÓN: En barra de dominadas, agarrado con las palmas de las manos hacia delante, flexiona los brazos hasta pasar la barbilla por encima de la barra y baja hasta que los brazos queden estirados.



DOMINADAS EN AGARRE NEUTRO

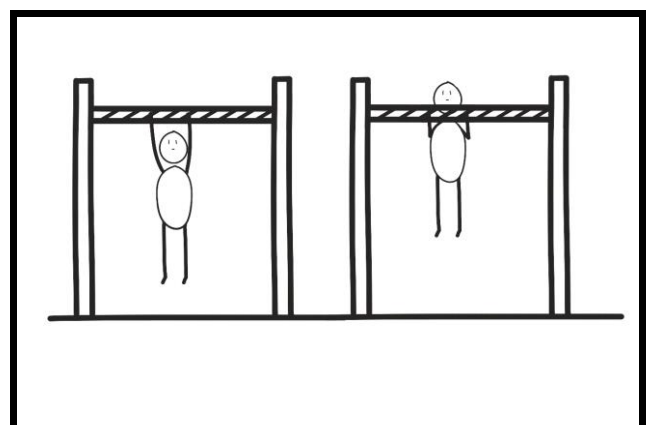
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Australian chin ups y pull ups, dominadas pronas y supinas cortas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominada a una mano.

DESCRIPCIÓN: Realizar dominadas en barras tipo monkey bars. Este agarre es óptimo para personas que tengan problemas en las muñecas, ya que es menos estresante para las mismas.



DOMINADAS EN AGARRE MIXTO

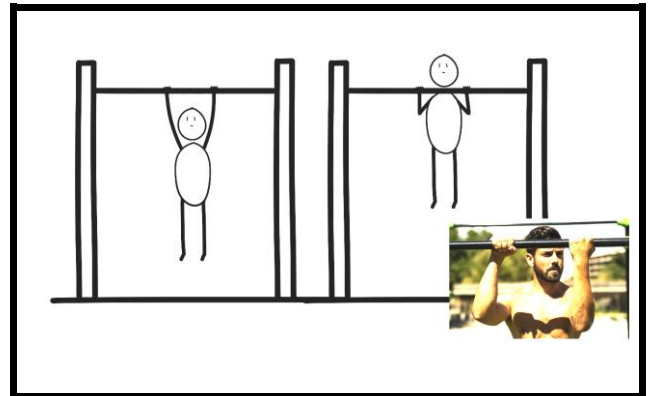
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Australian chin ups y pull ups, dominadas pronas y supinas cortas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Muscle up agarre mixto, bandera.

DESCRIPCIÓN: Realizar dominadas en barra con una mano en posición supina y la otra en posición prona.



RETRACCIONES ESCAPULARES

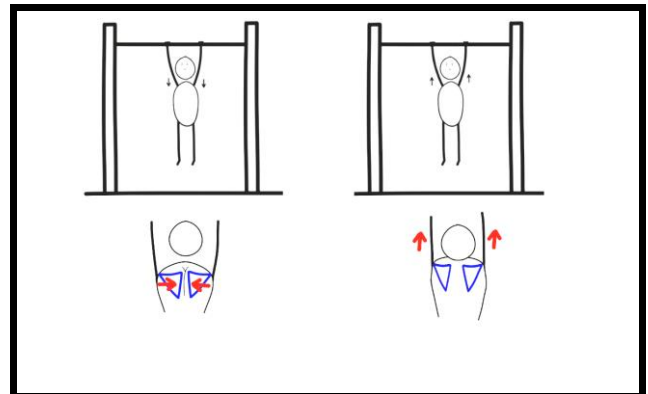
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda superior y antebrazos (agarre)

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dead hang.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominada estricta, front lever.

DESCRIPCIÓN: En posición de dead hang, retraer las escápulas sin flexionar los brazos. Ejercicio muy útil para eliminar el kipping en dominadas y de preparación para front lever.



DOMINADAS EN AGARRE AMPLIO

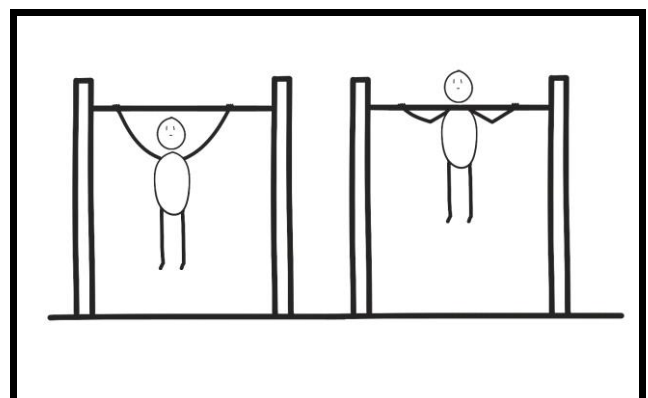
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Typewriter, dominadas arquero, muscle up agarre amplio.

DESCRIPCIÓN: Dominadas normales pero con una mayor amplitud en el agarre, normalmente el doble del ancho de los hombros.



DOMINADAS EN AGARRE ESTRECHO

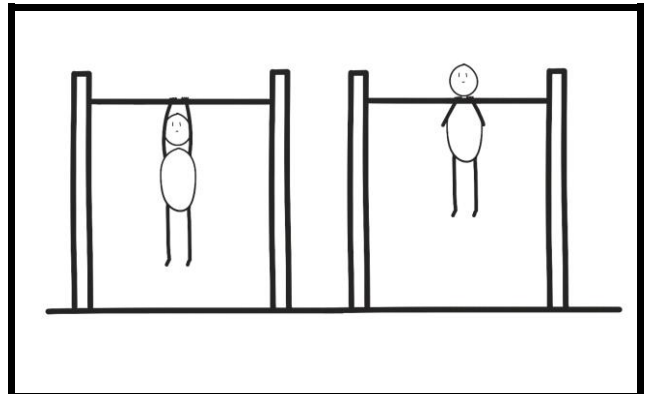
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominada a una mano, muscle up en agarre estrecho.

DESCRIPCIÓN: Dominadas normales pero con las manos prácticamente juntas. No es necesario que se toquen ya que esto puede ser estresante para las muñecas.



DOMINADAS CON PASOS

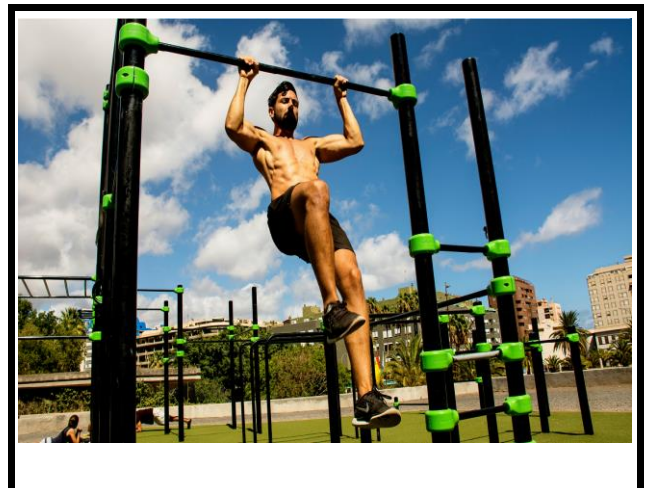
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda, bíceps y abdominales.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle en barra.

DESCRIPCIÓN: Dominadas normales pero moviendo los pies, simulando que hay una escalera, también se puede aplicar a cualquier otro tipo de dominadas, sobre todo a las arqueras.



DOMINADAS ASIMÉTRICAS

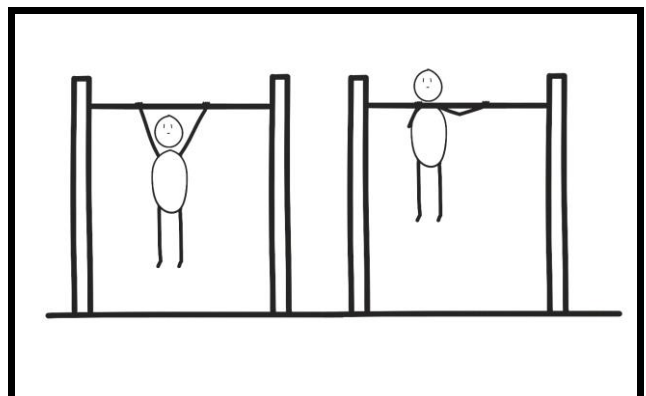
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas, dominadas en agarre amplio.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominada a una mano, archer pull ups, typewriter.

DESCRIPCIÓN: En cada repetición la barbilla va a tocar una de las manos. Hacerlas con un agarre entre normal y amplio para mayor efectividad.



DOMINADAS ARTEM MOROZOV

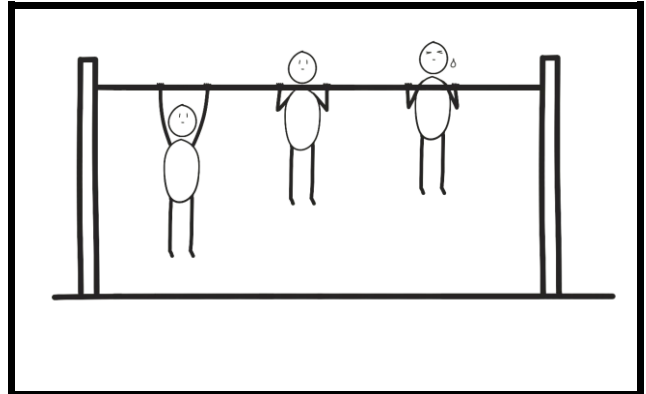
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominada a una mano, front lever.

DESCRIPCIÓN: En cada repetición, al pasar la barbilla por encima de la barra, haces una pequeña pausa y un segundo esfuerzo para intentar subir aún más, contrayendo los dorsales y espalda superior.



DOMINADAS ARQUERAS

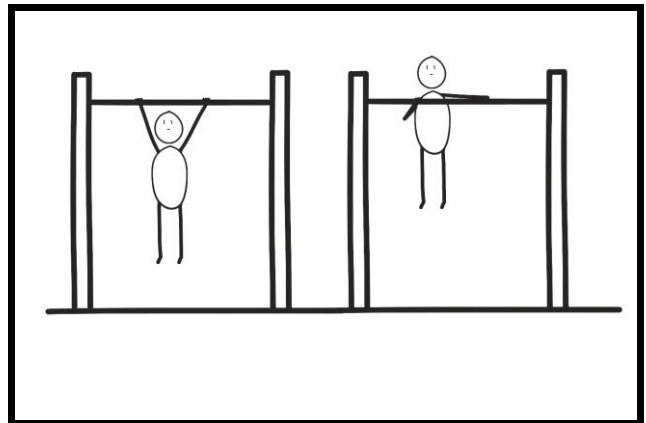
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas agarre amplio, dominadas asimétricas

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Typewriter, freestyle en barra.

DESCRIPCIÓN: Igual que las dominadas asimétricas pero al subir hacia un brazo, estiras completamente el otro, de manera que el antebrazo y la mano quedan por encima de la barra.



DOMINADAS TYPEWRITER

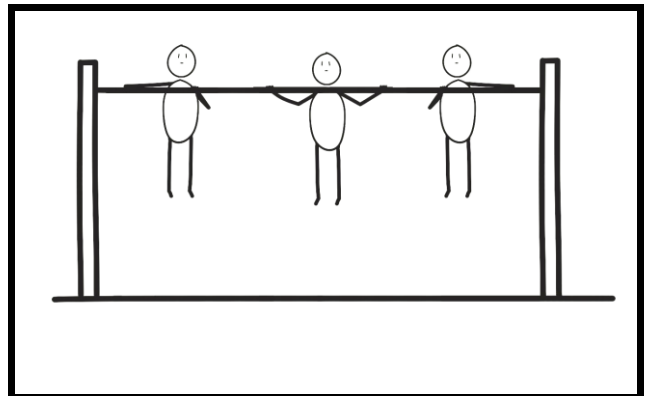
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas en agarre amplio, dominadas arqueras.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominada a una mano, freestyle en barra.

DESCRIPCIÓN: Consiste en hacer dominadas arqueras pero sin que la barbilla baje del nivel de la barra, haciendo un movimiento horizontal de un lado a otro.



HEADBANGERS

DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas supinas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominadas supinas en L, muscle up supino.

DESCRIPCIÓN: En posición de dominada supina con los brazos flexionados, realizar dominadas cortas intentando bajar lo mínimo posible, de manera que el movimiento sea casi horizontal.



REMO EN BARRA

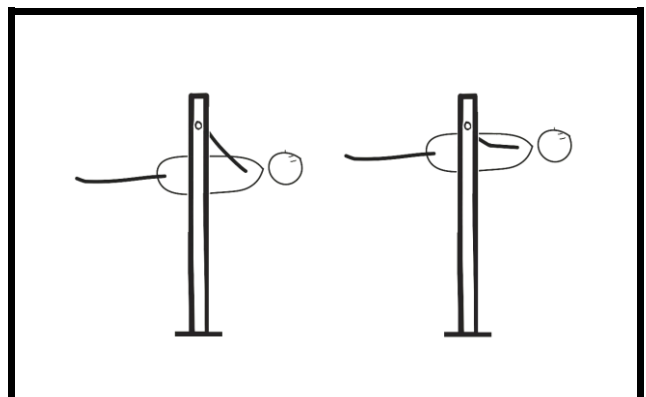
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas, leg raises.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Pullover, paso a korean, front lever.

DESCRIPCIÓN: Realizar repeticiones de dominadas con el cuerpo en escuadra y los pies hacia arriba.



DOMINADAS SUPINAS EN L

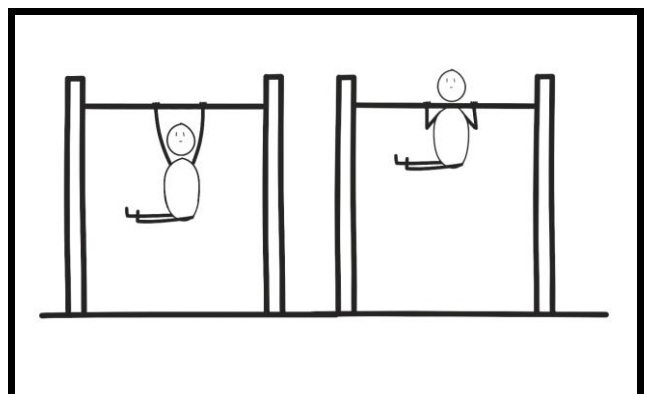
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas supinas, L sit raises, estático L sit

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominadas supinas Artem Morozov.

DESCRIPCIÓN: Realizar repeticiones de dominadas supinas con las piernas paralelas al suelo



DOMINADAS EXPLOSIVAS

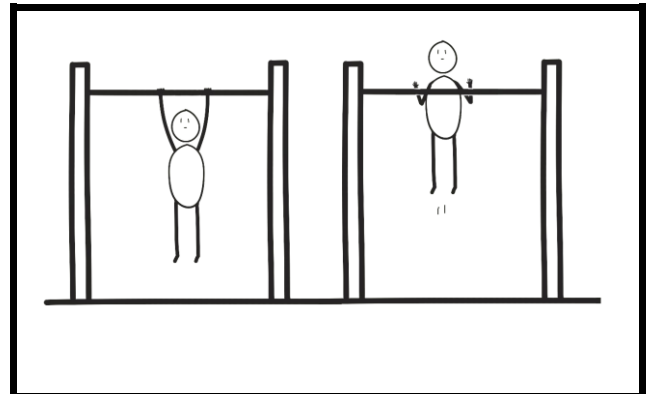
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominadas con palmada, muscle up.

DESCRIPCIÓN: Realizar dominadas más enérgicas, de manera que al subir el pecho vaya hacia la barra y las manos se despeguen de la misma.



ESTÁTICO DOMINADA A UN BRAZO

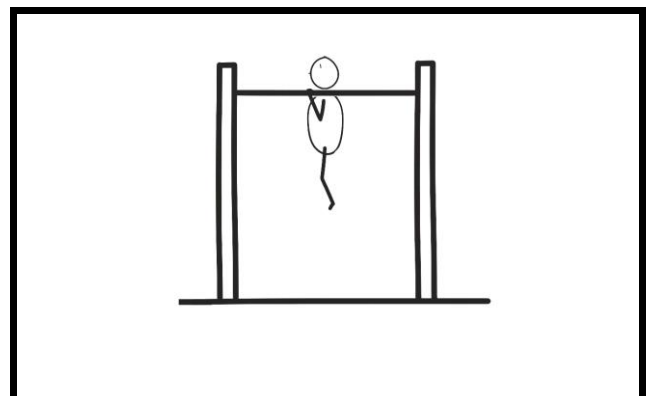
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas supinas, headbangers.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominada a un brazo.

DESCRIPCIÓN: Hacer una dominada supina normal y cuando estés arriba intenta soltar un brazo y aguantar. Para que te resulte más fácil busca clavar el codo en el lateral de tu cintura.



RETRACCIÓN ESCAPULAR A UN BRAZO

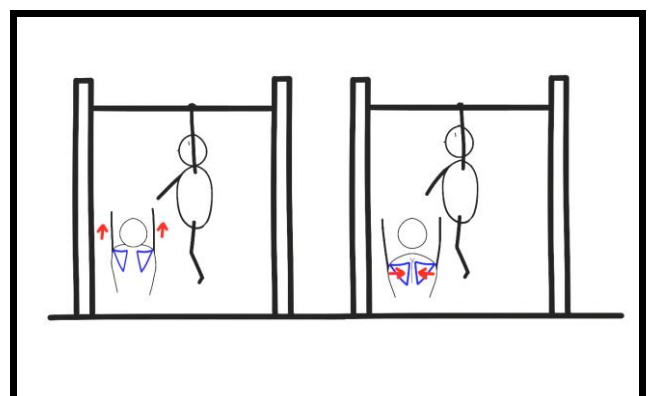
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda superior.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Retracción escapular.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominada a un brazo, muscle up a un brazo

DESCRIPCIÓN: Colgando de la barra con un brazo intentar retraer la escápula, subiendo ligeramente sin flexionar el codo.



DOMINADAS CON PALMADA

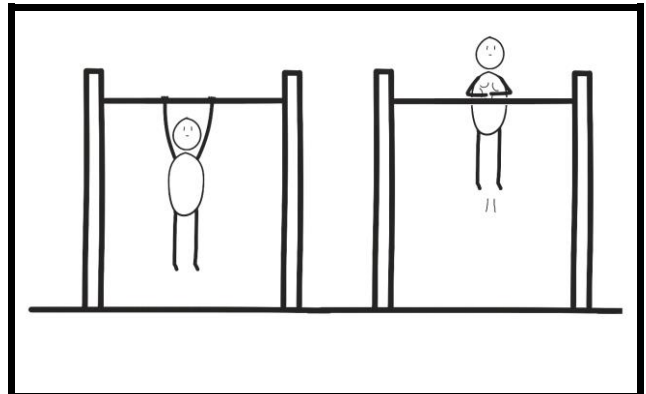
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas explosivas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Muscle up, dominadas con palmada entre las piernas.

DESCRIPCIÓN: Realizar dominadas explosivas, dando una palmada por encima de la barra.



DOMINADAS CON PALMADA ENTRE LAS PIERNAS

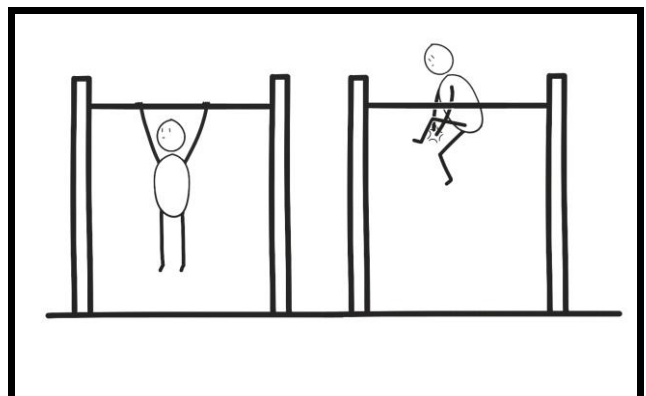
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas con palmada.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominadas con palmada atrás, freestyle en barra.

DESCRIPCIÓN: Realizar dominadas explosivas, dando una palmada entre las piernas mientras estás en el aire.



DOMINADAS CON PALMADA ATRÁS

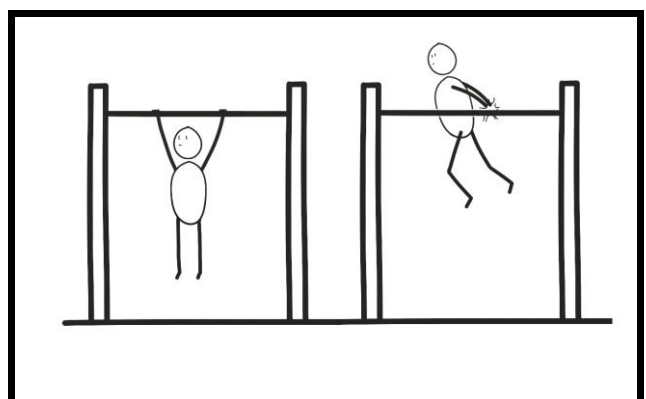
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas con palmada entre las piernas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dominadas tocando pies, freestyle en barra.

DESCRIPCIÓN: Realizar dominadas explosivas, dando una palmada por detrás de la espalda mientras estás en el aire.



DOMINADAS TOCANDO PIES

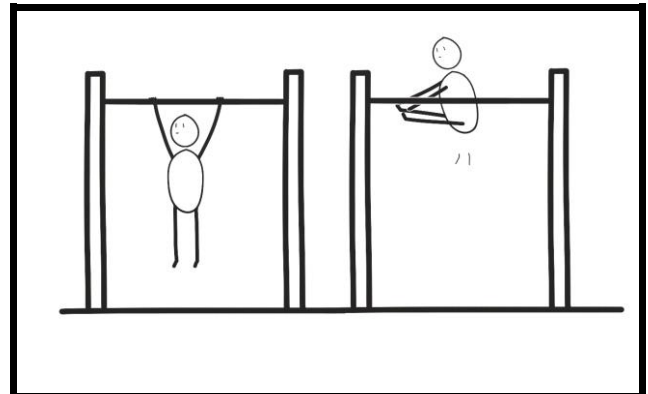
DIFICULTAD: 🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas con palmada entre las piernas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle en barra.

DESCRIPCIÓN: Realizar dominadas explosivas, estirando los pies en horizontal y tocándolos con las manos. Se requiere un mínimo de flexibilidad para poder hacerlo.



DOMINADAS SUPINAS ARTEM MOROZOV

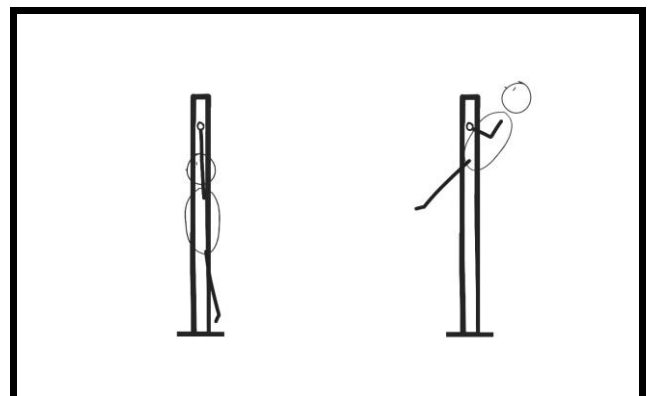
DIFICULTAD: 🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas supinas, dominadas supinas en L.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Front lever.

DESCRIPCIÓN: Realizar dominadas supinas tan explosivas que la barra llegue a la altura del ombligo. Intentar mantener los abdominales bloqueados y las piernas hacia delante.



DOMINADAS A 1 BRAZO

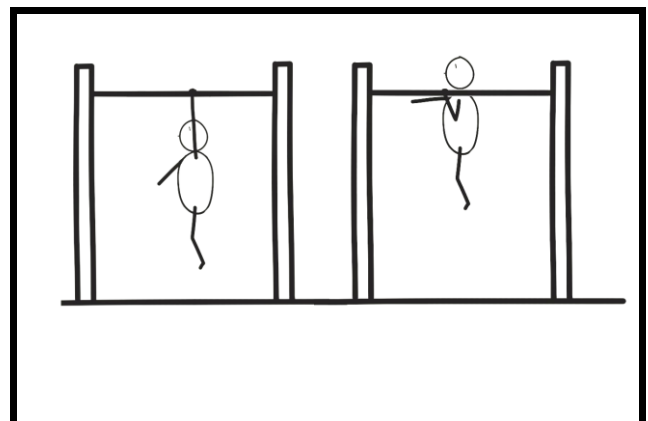
DIFICULTAD: 🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️🏋️‍♂️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Espalda y bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Retracciones escapulares a un brazo, dominadas asimétricas, estática de dominadas a un brazo.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Muscle up a un brazo.

DESCRIPCIÓN: Realizar dominadas usando un solo brazo. Hazlas con el agarre que te resulte más cómodo. Al principio te puedes ayudar de un pequeño impulso, que reducirás con el tiempo.



FREESTYLE EN BARRA

DIFICULTAD: Variable.

MÚSCULOS IMPLICADOS: Variable.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Todos los ejercicios de dominadas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Vídeos, exhibiciones, demostraciones...

DESCRIPCIÓN: Combinar diferentes ejercicios de dominadas para hacer una coreografía en la barra, intentando conseguir la mayor dificultad y fluidez posible.



PIERNA



Una de las partes del entrenamiento de Calistenia y Street Workout sobre la que hay polémica. En las competiciones de freestyle no hay “trucos” o movimientos de piernas, por lo que algunas de las personas que tienen un interés competitivo en su entrenamiento muchas veces no entrenan nada de piernas o las entrenan muy deficientemente.

Esto suele provocar las críticas de las personas que entrenan con un interés estético, las cuales ven fatal que una persona tenga las piernas muy finas en comparación con el torso.

Mi opinión es que cada uno debe entrenar lo que le guste y tener en cuenta sus objetivos. Pero también creo que las personas que entrenan para competir o para hacer freestyle deben tener en cuenta que entrenar piernas, aunque sea una vez a la semana, tiene unos beneficios que les pueden interesar.

En concreto en las piernas están los músculos más grandes del cuerpo, y entrenarlos produce una respuesta hormonal consistente en aumento de testosterona y hormona del crecimiento que se transfiere en beneficios para la musculatura de todo el cuerpo, los niveles de energía etc.

También, para personas que siempre entrenan freestyle es una forma de descansar el tren superior y las manos, obteniendo estos beneficios extra.

En cuanto a los supuestos efectos negativos de entrenar pierna, de cara a personas que quieren competir. Les puedo asegurar por experiencia propia que un poco de volumen en las piernas no afecta tanto a la hora de hacer planchas y levers como podría parecer. Obviamente si vas a competir en freestyle no te interesa tener unas piernas inmensas, pero no notarás ningún efecto negativo en tener unas piernas equilibradas.

Por último comentarles que este capítulo también está distribuido de forma progresiva,

de más fácil a más difícil, pero les recomiendo que no eliminen de sus entrenamientos los ejercicios de dificultad normal. Lo ideal sería que conforme vayan mejorando se vayan centrando en los ejercicios más difíciles, pero no eliminen por completo de su rutina los inferiores, ya que son bastante complementarios y tienen sus características propias.

SENTADILLAS ASISTIDAS

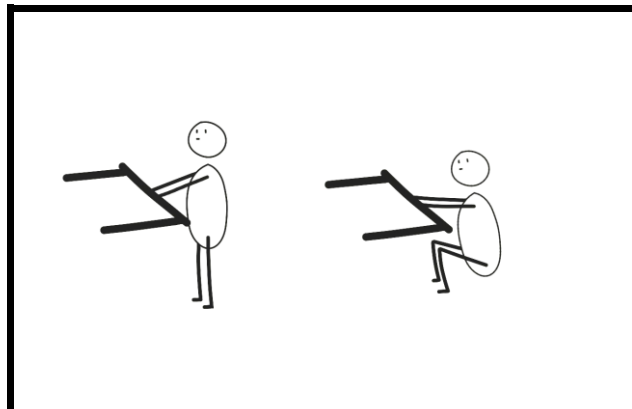
DIFICULTAD: 🐢

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Ayudarse con los brazos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Sentadilla.

DESCRIPCIÓN: Utilizando una barra baja como apoyo, colocarse de frente con las dos manos en la barra y hacer una sentadilla, bajando hasta los 90°. Con el tiempo intentar reducir la ayuda de los brazos.



ESTÁTICO SENTADILLA CONTRA LA PARED

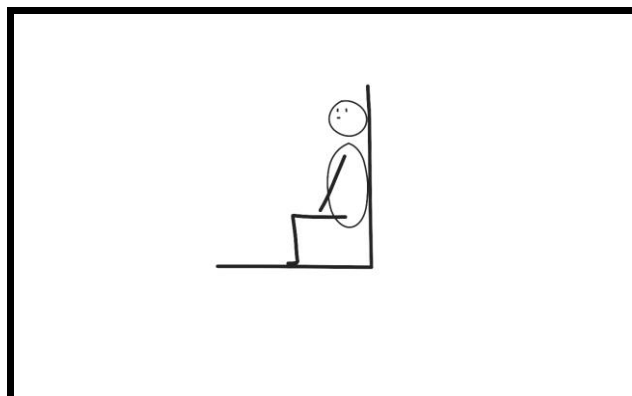
DIFICULTAD: 🐢

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadilla asistida.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Sentadilla.

DESCRIPCIÓN: Colocarse con la espalda contra la pared y las rodillas flexionadas, formando un ángulo de 90°, aguantar en esa posición.



SENTADILLA CORTA

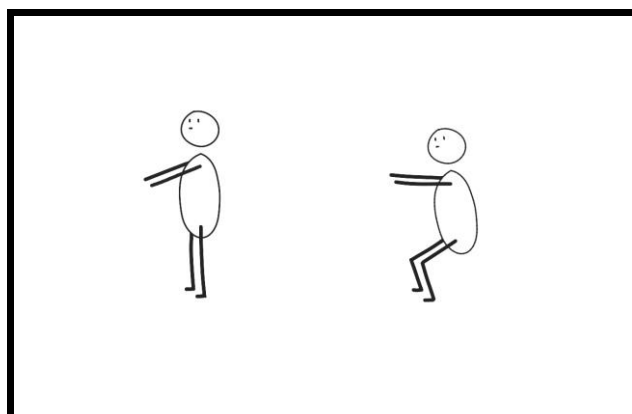
DIFICULTAD: 🐢

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadilla asistida, estático sentadilla contra la pared.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Sentadilla.

DESCRIPCIÓN: Colocar las piernas con una apertura un poco mayor que la de los hombros, puntas de los pies ligeramente hacia fuera, flexionar rodillas para bajar hasta unos 45° y volver a subir. Mantener la espalda recta.



SENTADILLA

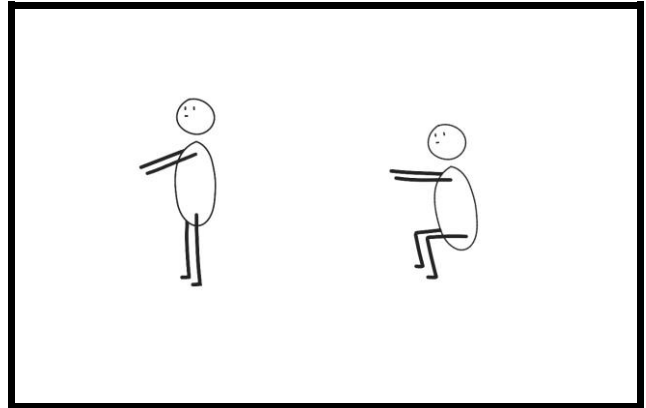
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps y glúteos

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadilla asistida, sentadilla corta.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Sentadilla explosiva.

DESCRIPCIÓN: Colocar las piernas con una apertura un poco mayor que la de los hombros, puntas de los pies ligeramente hacia fuera, flexionar rodillas para bajar hasta los 90° y volver a subir. Mantener la espalda recta.



ESTÁTICO SENTADILLA

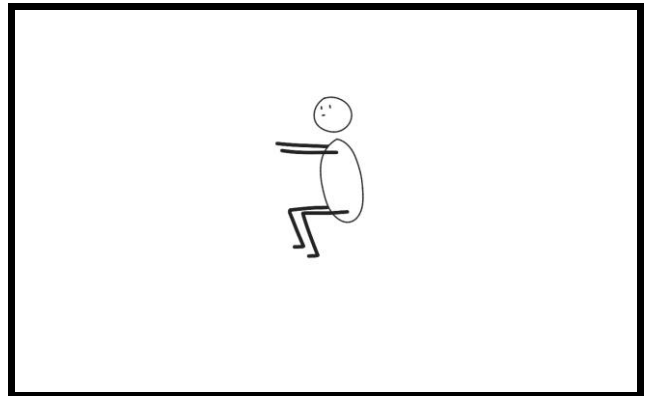
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps y glúteos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadilla asistida, sentadilla corta, sentadilla.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Estático sentadilla contra la pared a 1 pierna.

DESCRIPCIÓN: Colocarse en posición de sentadilla con las rodillas flexionadas a 90° y aguantar.



LEVANTAMIENTOS DE GEMELOS

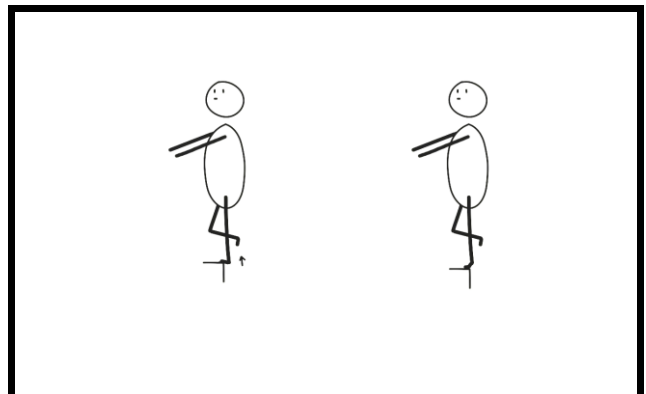
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Gemelos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Movimiento corto al principio e ir aumentando el rango.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Shotgun pistol squat asistida.

DESCRIPCIÓN: Colocarse en el borde de un escalón o barra baja, a la pata coja. Contraer el gemelo para ponerse de puntillas y luego volver a bajar.



ZANCADAS

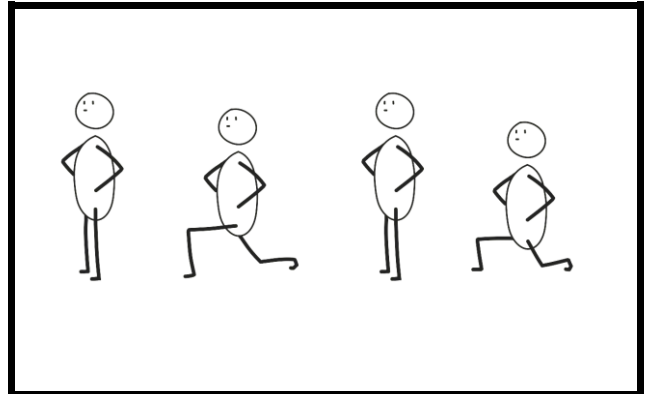
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps y glúteos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadilla corta, sentadilla.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Bulgarian squat, zancadas explosivas con cambio.

DESCRIPCIÓN: Adelantar una pierna, dejando la otra atrás y flexionar la rodilla hasta un ángulo de 90°, volver a la posición inicial y cambiar de pierna.



CURL FEMORAL CON PESO CORPORAL

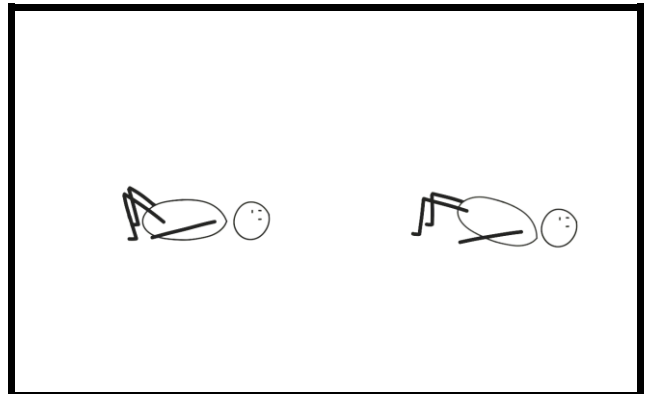
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Femoral y glúteos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Hacer repeticiones cortas e ir aumentando el rango.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Curl femoral a una pierna.

DESCRIPCIÓN: Colocarse tumbado en el suelo boca arriba, flexionar rodillas y levantar la cadera hasta que la espalda quede alineada con los muslos.



SENTADILLA SUMO

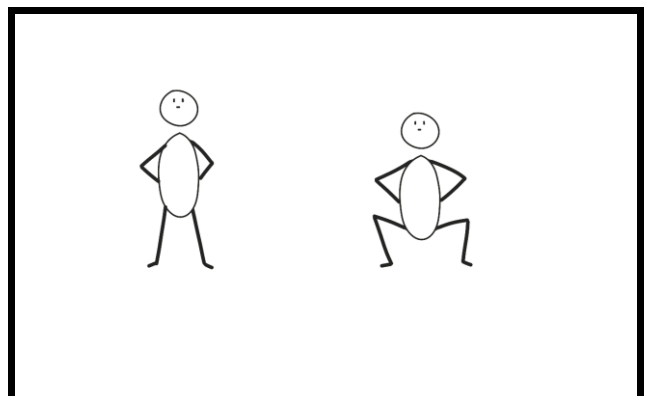
DIFICULTAD: 🍌 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps y glúteos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadilla.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Zancada lateral.

DESCRIPCIÓN: Realizar sentadillas con una apertura de piernas superior a la normal y con las puntas de los pies mirando hacia fuera. Intensifica el trabajo de glúteos.



BULGARIAN SQUAT

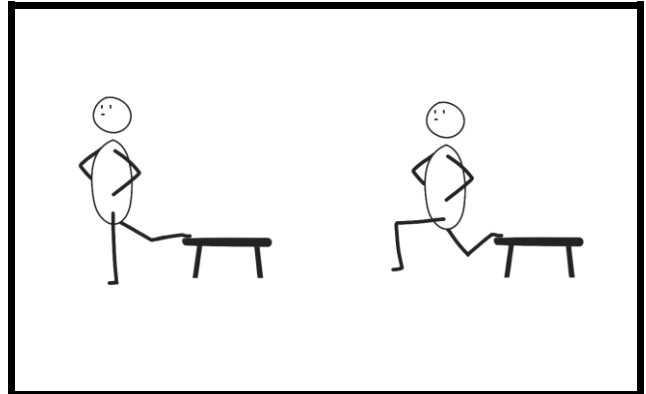
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps y glúteos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Zancadas, sentadilla.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Zancadas explosivas con cambio, sentadillas cortas a 1 pierna.

DESCRIPCIÓN: Con el empeine de un pie apoyado en un banco o barra baja, colocarse en posición de zancada y realizar repeticiones.



ZANCADAS LATERALES

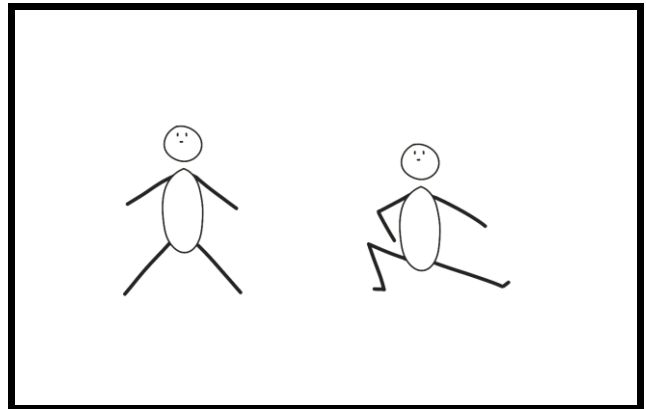
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps, femoral, glúteos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Zancadas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Zancadas explosivas con cambio, sentadillas cortas a 1 pierna, sentadilla profunda.

DESCRIPCIÓN: Colócate de pie y da un paso largo hacia un lado, flexionando la rodilla mientras mantienes la otra estirada.



SENTADILLA CORTA A UNA PIERNA

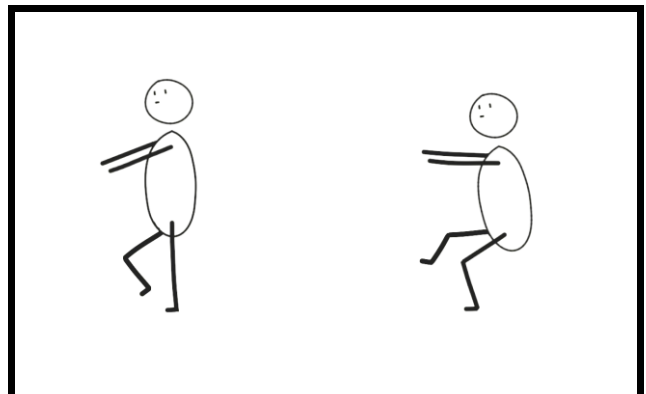
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps y glúteos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadilla, bulgarian squat, zancadas laterales.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Pistol squat asistida, airborne squat.

DESCRIPCIÓN: Colócate en equilibrio a la pata coja y realiza repeticiones cortas, bajando hasta los 45°.



SENTADILLA PROFUNDA

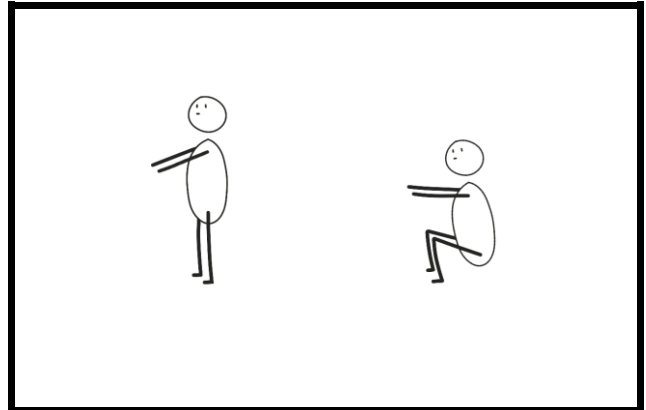
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps, femoral, glúteos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadilla, bulgarian squat, zancadas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Sentadilla con salto, pistol squat.

DESCRIPCIÓN: Realizar sentadillas pero bajando lo máximo posible, superando de largo los 90°, añade trabajo de femoral y glúteos.



CURL FEMORAL A 1 PIERNA

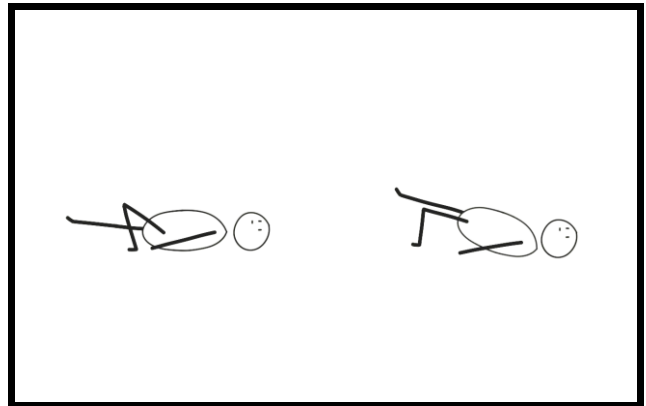
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Femoral, glúteos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Curl femoral con peso corporal.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Pistol squat.

DESCRIPCIÓN: Colocarse tumbado en el suelo boca arriba, flexionar una rodilla, mientras que la otra pierna se mantiene estirada en el aire. Levantar la cadera hasta que la espalda quede alineada con los muslos.



ZANCADAS EXPLOSIVAS CON CAMBIO

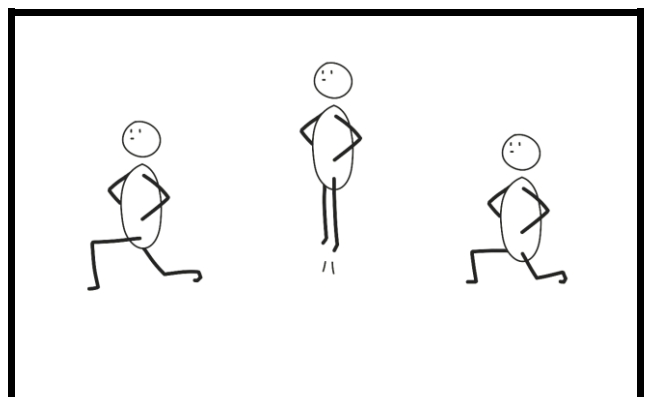
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps y glúteos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Zancadas, bulgarian squat.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Sentadillas explosivas, saltos a plataforma.

DESCRIPCIÓN: Realiza una zancada normal, pero al subir saltas y cambias de pierna, sin quedarte de pie en ningún momento.



HAWAIIAN SQUAT

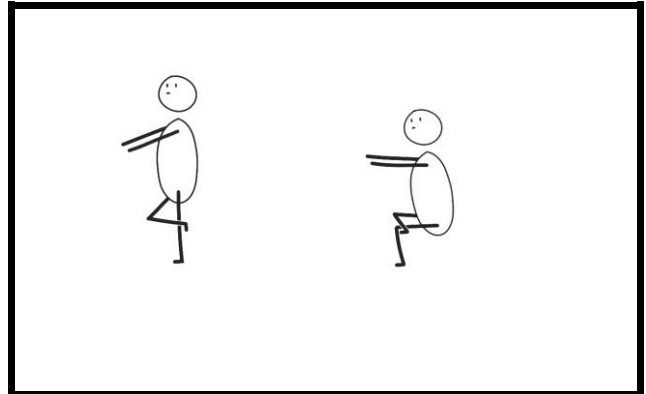
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps y glúteos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadillas, sentadillas cortas a la pata coja.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Pistol squat.

DESCRIPCIÓN: De pie a la pata coja, colocar un pie encima de la rodilla contraria y realizar una sentadilla hasta llegar a los 90°.



MALDINI SQUAT

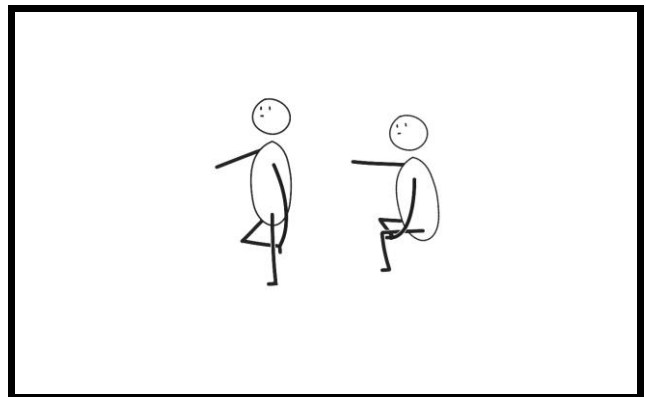
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps, glúteos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadillas, sentadillas cortas a la pata coja.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Pistol squat.

DESCRIPCIÓN: Igual que las Hawaiian squat pero el pie va por detrás de la rodilla y lo agarras con la mano contraria.



PISTOL SQUAT ASISTIDA

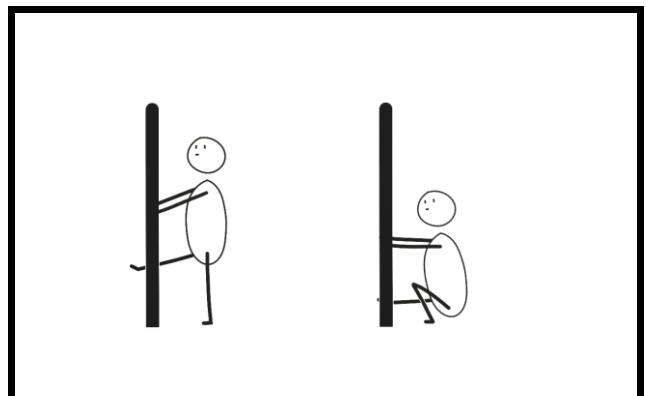
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps, femoral, glúteos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadilla, sentadilla profunda.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Pistol squat.

DESCRIPCIÓN: Colócate frente a algún poste y agárralo con una mano. Estira una pierna y haz una sentadilla profunda con la otra. Tus glúteos deben rozar el suelo y evita levantar el talón.



SHOTGUN PISTOL SQUAT ASISTIDA

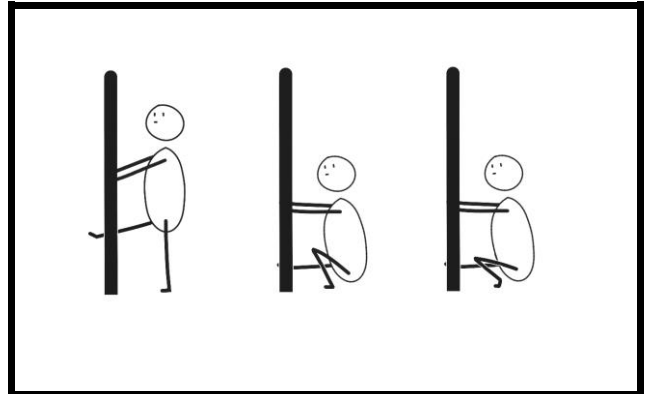
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps, femoral, glúteos, gemelos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadilla, sentadilla profunda, pistol squat asistido.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Shotgun pistol squat.

DESCRIPCIÓN: Igual que una pistol squat asistida pero cuando estás abajo te pones de puntillas durante un segundo para contraer el gemelo y vuelves a subir.



SENTADILLA EXPLOSIVA

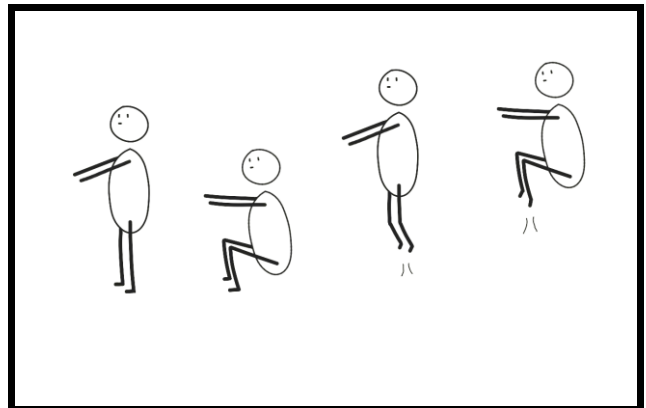
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps, glúteos, gemelos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadilla, sentadilla profunda.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Saltos a plataforma.

DESCRIPCIÓN: Realiza una sentadilla normal pero al subir añade explosividad al movimiento, de forma que des un salto, para mayor dificultad lleva las rodillas al pecho.



SALTOS A PLATAFORMA

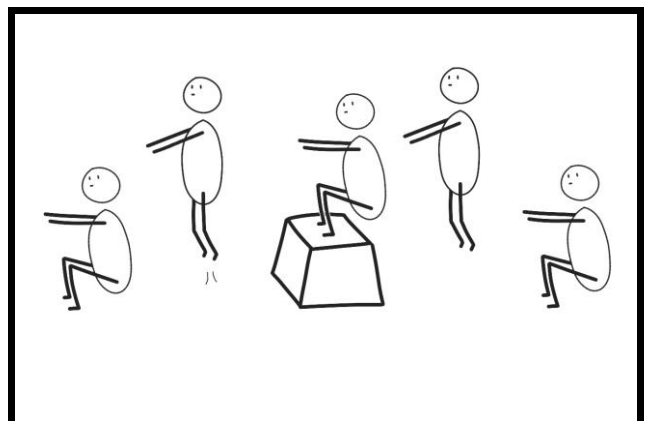
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps, glúteos, gemelos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadilla, sentadilla explosiva.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Pistol squat explosiva.

DESCRIPCIÓN: Frente una plataforma o banco que esté a la altura de tu cintura, realiza una sentadilla explosiva y sube a dicha plataforma con los dos pies a la vez, baja de un salto hacia atrás y repite.



ESTÁTICO CONTRA LA PARED A 1 PIERNA

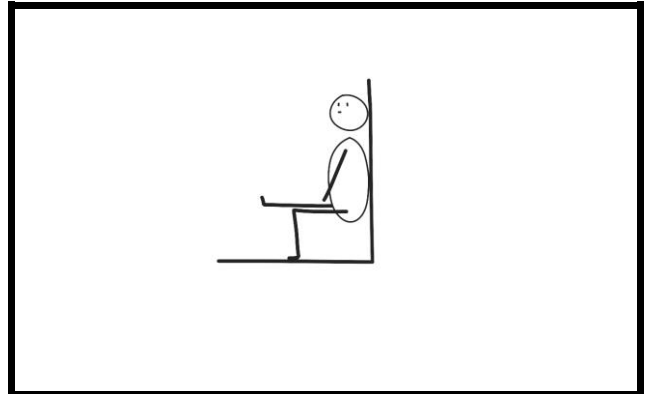
DIFICULTAD: 🦋🦋🦋🦋

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Estático sentadilla contra la pared.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: airborne squat, Pistol squat.

DESCRIPCIÓN: Colócate sentado contra la pared con una pierna en el suelo y la otra estirada hacia el frente.



AIRBORNE SQUAT

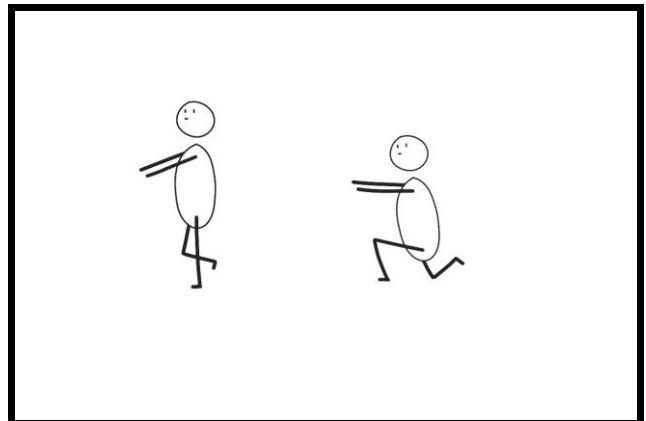
DIFICULTAD: 🦋🦋🦋🦋🦋

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps y glúteos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadilla corta a 1 pierna, estático contra la pared a 1 pierna.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Pistol squat.

DESCRIPCIÓN: De pie con una pierna flexionada hacia atrás, baja hasta que la rodilla de esa pierna toque el suelo y vuelve a subir. Para mayor dificultad evita inclinarte hacia delante y evita rebotar en el suelo.



PISTOL SQUAT

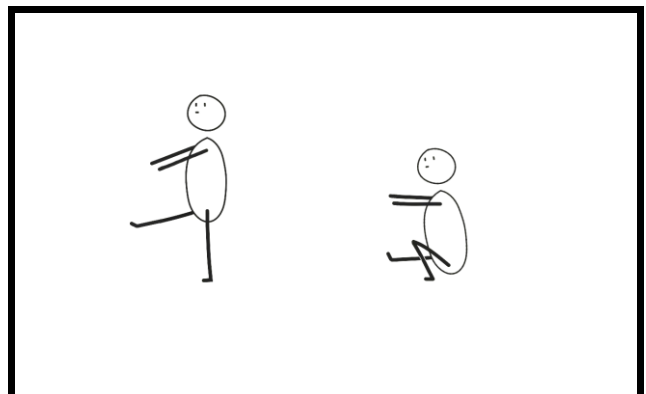
DIFICULTAD: 🦋🦋🦋🦋🦋

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps, femoral, glúteos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadilla profunda, pistol squat asistido.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Shotgun pistol squat, pistol squat explosiva.

DESCRIPCIÓN: De pie a la pata coja, baja con una pierna estirada. Los glúteos deben llegar a rozar el suelo y no se levanta el talón en ningún momento.



SHOTGUN PISTOL SQUAT

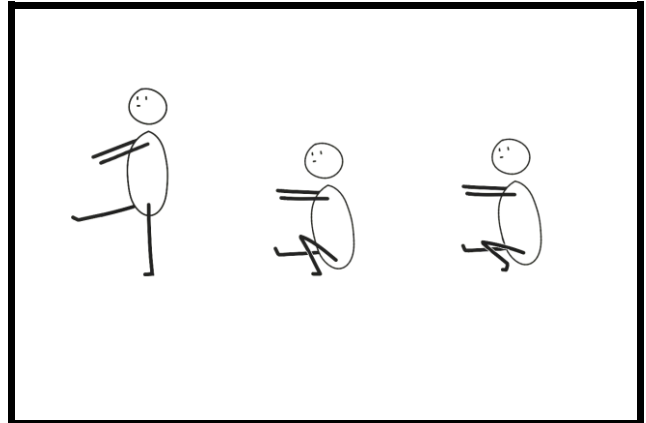
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps, femoral, glúteos, gemelos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadilla profunda, pistol squat asistido, pistol squat.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Pistol squat explosiva.

DESCRIPCIÓN: Igual que una pistol squat pero cuando estás abajo realizas un levantamiento de gemelo.



PISTOL SQUAT EXPLOSIVA

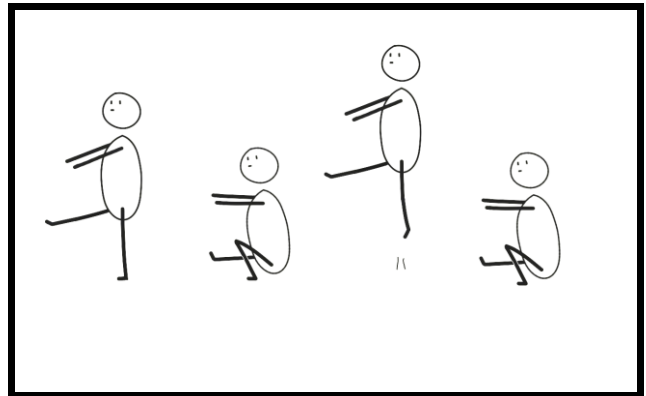
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Cuádriceps, femoral, glúteos, gemelos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Sentadilla profunda, pistol squat asistido, pistol squat.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Cualquier variación de ejercicio de pierna que se te ocurra..

DESCRIPCIÓN: Realizar una pistol squat pero de manera explosiva, saltando al estirar la pierna.



CORE



En la zona central del cuerpo encontramos los músculos abdominales, oblicuos, lumbares y psoas, entre otros.

En primer lugar me gustaría aclarar la cuestión del psoas (psoas ilíaco). Se trata de un músculo que se encuentra en la cadera y cuya misión es acercar el fémur a la columna, principalmente. Es un músculo profundo, lo que significa que aunque lo trabajes mucho nunca lo verás externamente. Todo esto viene a colación de la creencia de que en los ejercicios de levantamiento de piernas se trabaja el “abdominal inferior”. Realmente lo que más se trabaja y fortalece en esos ejercicios es el psoas.

El abdominal es un músculo que se contrae uniformemente, no se puede contraer la parte inferior sin contraer la superior. Por lo tanto cuando trabajas abdominales los trabajas de forma completa. La conclusión a la que quiero llegar es que si quieres tener unos abdominales marcados y fuertes, debes trabajar ejercicios de abdominales, sean los que sean, y si quieres que se te vean los abdominales inferiores debes añadir una dieta que reduzca tu porcentaje de grasa corporal hasta ese punto.

Para el entrenamiento de Calistenia y Street Workout es importante tener unos abdominales fuertes, unos psoas fuertes y un porcentaje de grasa corporal bajo.

Otro punto que merece la pena mencionar es la sobreestimación de la importancia del core. Mucha gente piensa que para hacer movimientos como planchas, front lever o bandera, lo que hay que hacer es trabajar mucho los abdominales, lumbares y oblicuos. En mi opinión esto es totalmente erróneo.

Para estos trucos es necesario tener una fuerza base en el core, que te permita sostener tu cuerpo en posición paralela al suelo, pero no son los músculos principales de ninguno de estos trucos. Un ejemplo concreto sería un movimiento como la full planche, para mantenerte en esta posición hace falta tener una buena fuerza en lumbar y abdominales, pero tener esa fuerza no quiere decir (ni remotamente) que puedas hacer dicho truco. A parte de tener esa fuerza en el core tienes que tener una fuerza de hombros muchísimo más importante y mucho más difícil de conseguir, ya que el esfuerzo principal de este truco se realiza en los hombros.

Por eso verás que la mayoría de ejercicios de este capítulo no están clasificados como progresiones para trucos difíciles. Mi recomendación es trabajarlos y llegar a tener un nivel bueno, siendo capaz de realizar los ejercicios más difíciles. Pero no centrar el entrenamiento en ellos, y menos si lo haces con la creencia de que así conseguirás una tableta de chocolate en tu abdomen o pensando que así podrás hacer los trucos más impresionantes.

CRUNCHES CORTOS EN SUELO

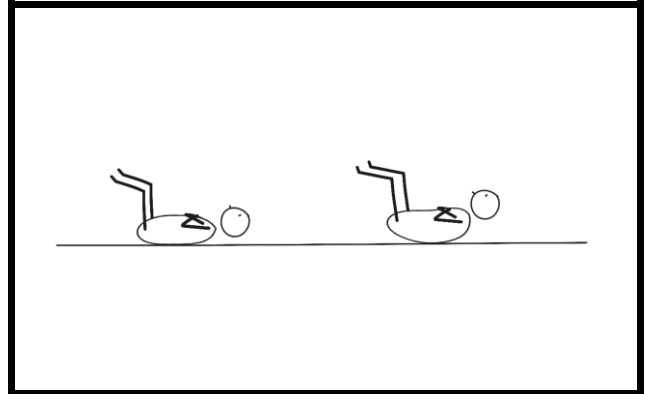
DIFICULTAD: 4

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Movimientos cortos e ir ampliando el rango.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Crunches completos.

DESCRIPCIÓN: Acostado en el suelo boca arriba, flexiona rodillas y mantenlas en el aire. Realiza contracciones abdominales cortas para levantar la parte superior de la espalda del suelo.



CRUNCHES COMPLETOS EN SUELO

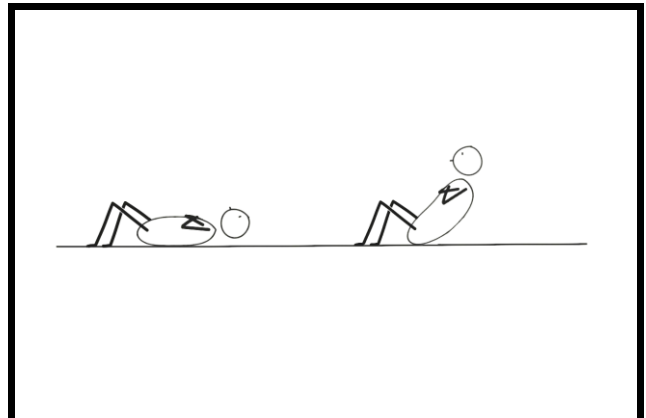
DIFICULTAD: 4 4

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Crunches cortos en suelo.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Knee raises en fondos.

DESCRIPCIÓN: Acostado en el suelo boca arriba, flexiona rodillas y mantén los pies en el suelo, realiza una contracción abdominal de manera que tu espalda se levante del suelo y tu cabeza vaya a la rodilla.



PLANCHA ABDOMINALES

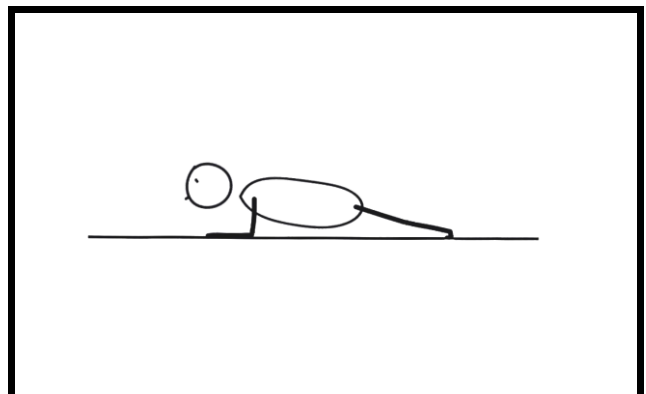
DIFICULTAD: 4 4

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales y psoas.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Crunches cortos en suelo, crunches completos en suelo.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Plancha lateral, plancha de abdominales avanzada.

DESCRIPCIÓN: Colócate en el suelo apoyando las puntas de los pies y todo el antebrazo. Mantén esta posición el máximo tiempo posible.



TIJERAS EN SUELO

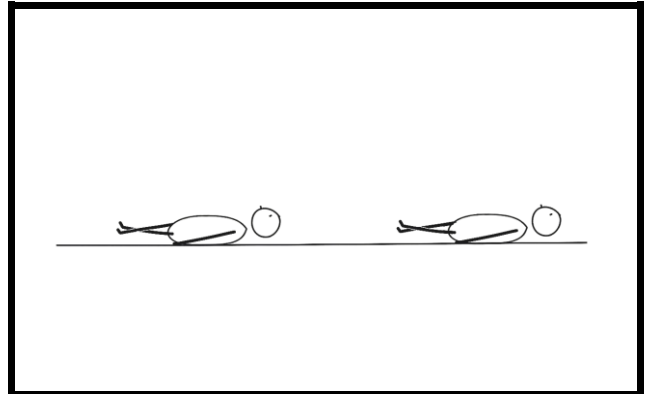
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales y psoas

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Plancha abdominal, crunches completos en suelo.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Leg raises en suelo, windshield wipers en suelo.

DESCRIPCIÓN: Acostado boca arriba, levanta las piernas lo justo para que los talones no toquen el suelo, mantenlas ahí y crúzalas una y otra vez.



LEG RAISES EN SUELO

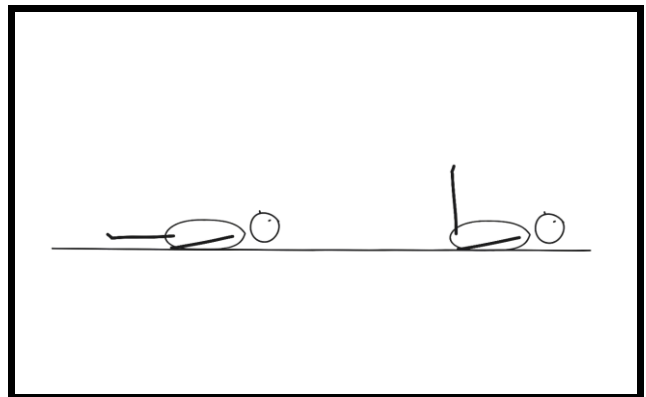
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales, psoas.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Tijeras en suelo, crunches completos en suelo.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Knee raises en fondos.

DESCRIPCIÓN: Acostado boca arriba, levanta ambas piernas, manteniéndolas rectas, hasta formar un ángulo de 90° con el suelo.



PLANCHA LATERAL

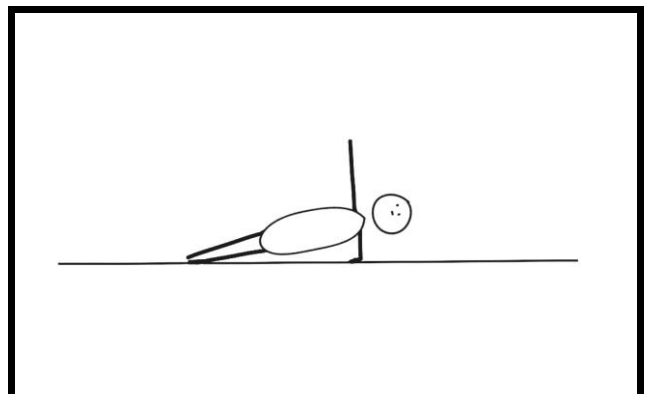
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales y oblicuos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Plancha abdominal.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Windshield wipers en suelo, bandera.

DESCRIPCIÓN: Colócate en el suelo de lado, apoyando un antebrazo y el lateral de los pies, intenta que no caiga la cadera.



WINDSHIELD WIPERS EN SUELO

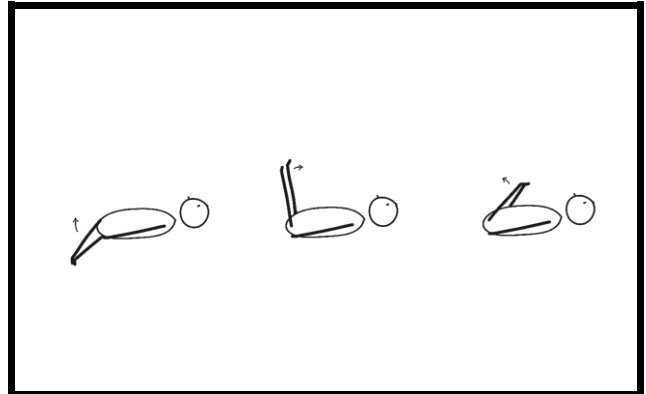
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales y oblicuos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Leg raises en suelo.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Windshield wipers.

DESCRIPCIÓN: Acostado boca arriba con las piernas rectas a 90º, llévalas a un lado hasta que los pies rocen el suelo, luego cambia hacia el otro lado.



CRUNCHES CORTOS LUMBARES

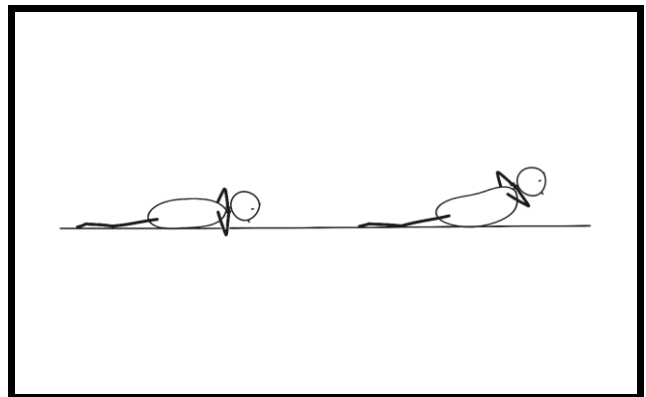
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Lumbares.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Plancha abdominal

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Crunches lumbares.

DESCRIPCIÓN: Acostado boca abajo. Coloca las manos en la parte trasera de la cabeza y realiza una contracción lumbar de forma que el pecho se desprege del suelo.



ESTÁTICO CRUNCHE LUMBAR

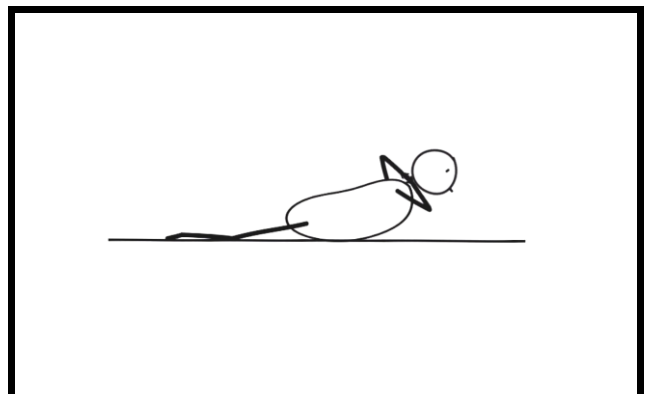
DIFICULTAD: 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Lumbares.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Crunches cortos lumbares.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Crunches lumbares.

DESCRIPCIÓN: Acostado boca abajo, coloca las manos en la parte trasera de la cabeza y realiza una contracción lumbar de forma que el pecho se desprege del suelo y mantente en esa posición lo máximo posible.



CRUNCHES LUMBARES

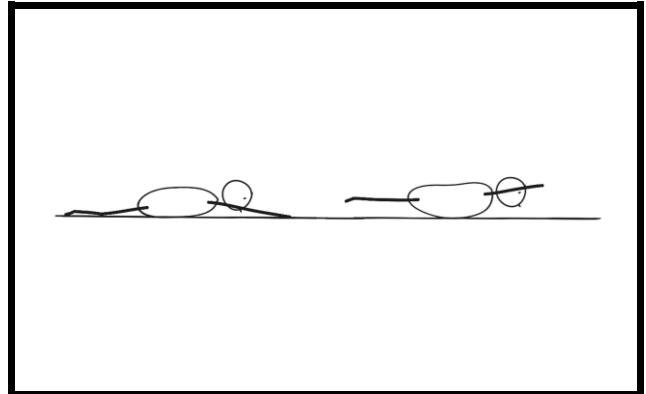
DIFICULTAD: 🍌 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Lumbares.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Crunches cortos lumbares.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Elevaciones en back lever.

DESCRIPCIÓN: Acostado boca abajo estira los brazos y realiza una contracción lumbar, de forma que tanto los pies como el pecho se levanten del suelo.



RUSSIAN TWIST CRUNCHES

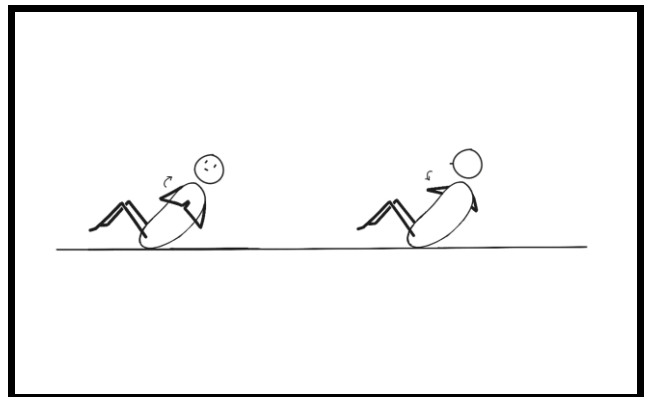
DIFICULTAD: 🍌 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales y oblicuos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Crunches completos en suelo.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Knee raises en barra con guiño.

DESCRIPCIÓN: Colócate boca arriba en el suelo, apoyado en la parte superior de los glúteos y con las rodillas flexionadas. Une las manos en posición de "rezo" y gira el torso de un lado a otro.



KNEE RAISES EN FONDOS

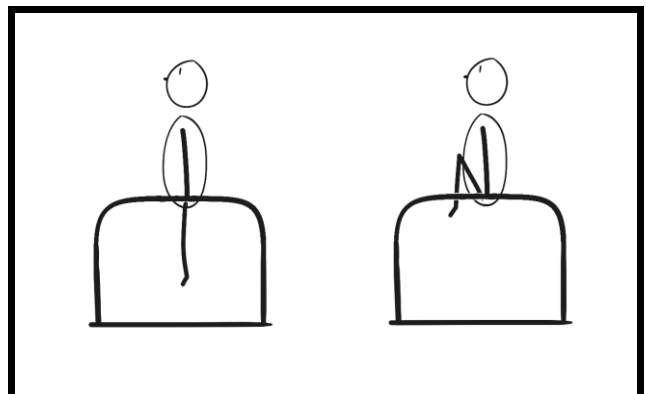
DIFICULTAD: 🍌 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales y psoas.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Leg raises en suelo.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Knee raises en barra.

DESCRIPCIÓN: Colócate en posición de fondos y levanta las rodillas hasta el pecho, baja de forma controlada hasta volver a quedar estirado. Evita balanceos e inercias.



KNEE RAISES EN BARRA

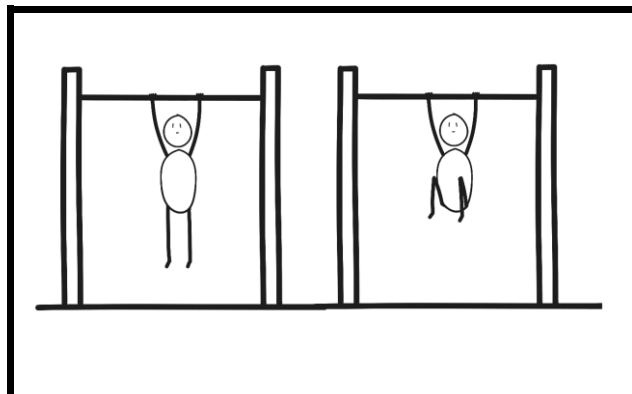
DIFICULTAD: 🍌 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales, psoas.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Knee raises en fondos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: L sit raises en barra.

DESCRIPCIÓN: Colócate colgado de la barra y lleva las rodillas al pecho, sin flexionar los brazos. Para poder hacer repeticiones de forma correcta debes encontrar el ritmo adecuado.



L SIT RAISES EN FONDOS

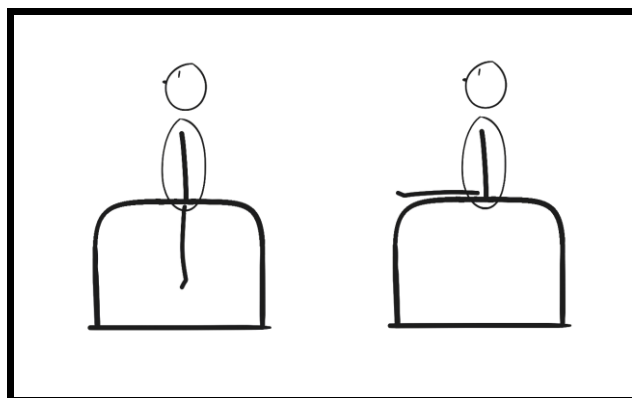
DIFICULTAD: 🍌 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales, psoas.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Knee raises en fondos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Elevaciones en V en fondos.

DESCRIPCIÓN: Colócate en posición de fondos y levanta las piernas rectas hasta formar un ángulo de 90° con tu cuerpo. Evita usar balanceo o inercia.



L SIT RAISES EN BARRA

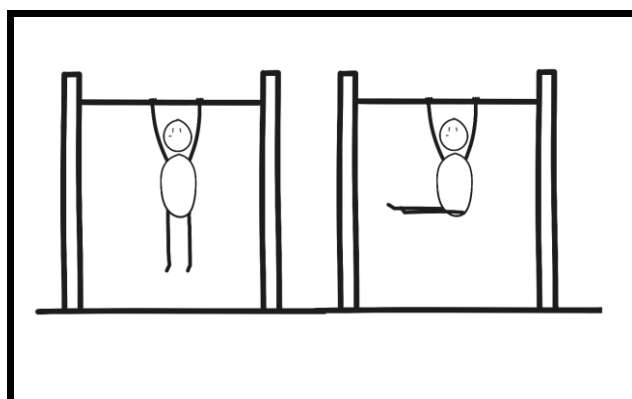
DIFICULTAD: 🍌 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales, psoas y lumbar.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Knee raises en barra.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Leg raises.

DESCRIPCIÓN: Colócate colgado de la barra y levanta las piernas rectas hasta formar un ángulo de 90°. Evita balanceos e inercia.



ESTÁTICO L SIT EN FONDOS

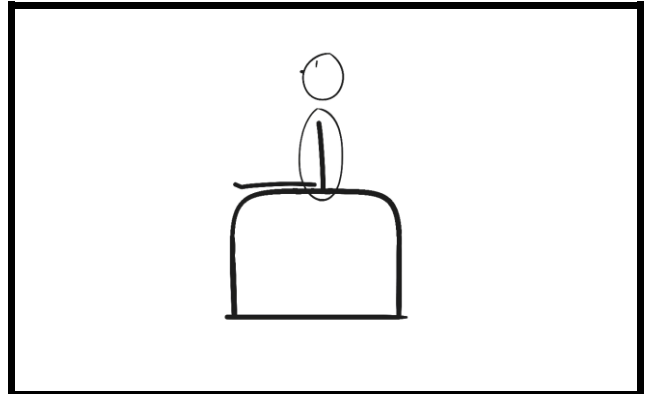
DIFICULTAD: 🏹 🏹 🏹

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales, psoas.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: L sit raises en fondos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: L sit raises en fondos con guiño.

DESCRIPCIÓN: Colócate en fondos y levanta las piernas rectas hasta formar un ángulo de 90°, mantén esta posición todo el tiempo que puedas.



KNEE RAISES EN BARRA CON GUIÑO

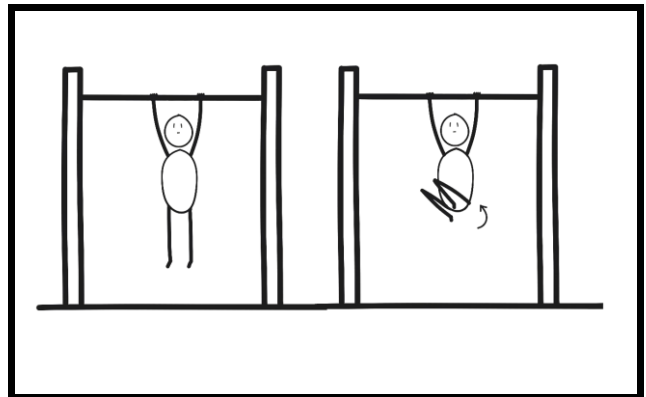
DIFICULTAD: 🏹 🏹 🏹

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales, oblicuos, psoas.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Knee raises en barra.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Windshield wipers.

DESCRIPCIÓN: Realiza un knee raise en barra pero antes de que las rodillas lleguen al pecho, gira la cadera, haciendo una flexión con el oblicuo de forma que los pies van hacia un lado.



L SIT RAISES EN FONDOS CON GUIÑO

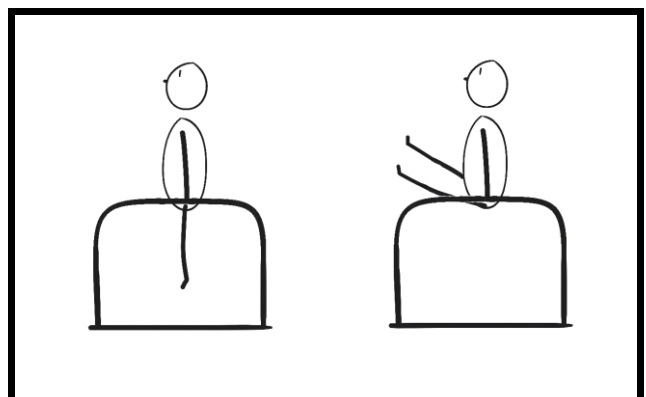
DIFICULTAD: 🏹 🏹 🏹

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales, oblicuos, psoas.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Rana a pino, flexiones a pino asistidas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Windshield wipers.

DESCRIPCIÓN: Realiza un L sit raise en fondos pero cuando las piernas formen un ángulo de 90°, gira la cadera, haciendo una flexión con el oblicuo de forma que los pies van hacia un lado.



ELEVACIONES EN V EN FONDOS

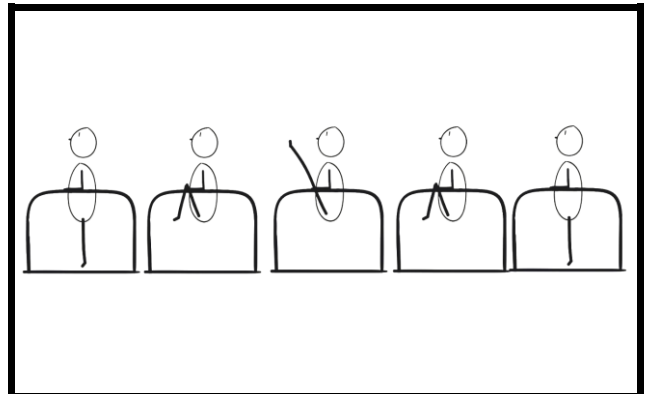
DIFICULTAD: 🍷 🍷 🍷

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales, psoas.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: L sit raises en fondos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Leg raises.

DESCRIPCIÓN: Colócate en posición de fondos con los antebrazos en las barras paralelas, desde esa posición flexiona rodillas hacia el pecho y luego estira las piernas, quedando en una posición de "V" y vuelve a bajar.



LEG RAISES

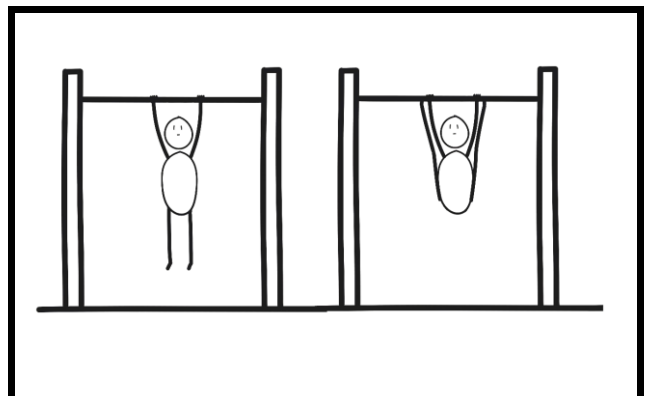
DIFICULTAD: 🍷 🍷 🍷 🍷

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales, lumbar, psoas.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: L sit raises en barra.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Windshield wipers, pullover.

DESCRIPCIÓN: Colgado en la barra lleva los pies a la misma, intentando no flexionar las rodillas.



WINDSHIELD WIPERS

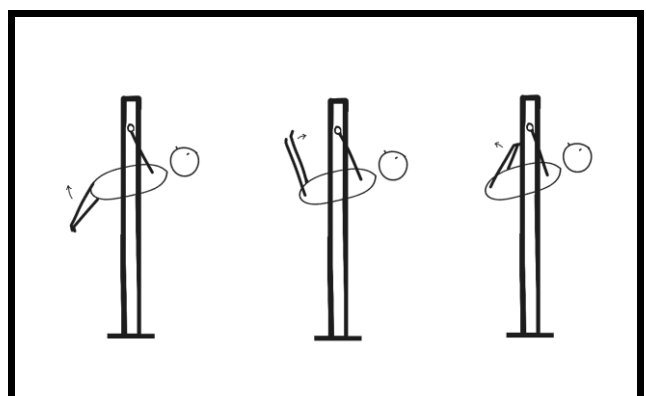
DIFICULTAD: 🍷 🍷 🍷 🍷

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales y psoas.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Windshield wipers en suelo, leg raises, knee raises en barra con guiño.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Vuelta al mundo.

DESCRIPCIÓN: Colócate en la barra con los pies hacia el cielo, manteniendo el cuerpo en posición de "L" y lleva los pies de un lado a otro, manteniendo las piernas rectas.



PULLOVER

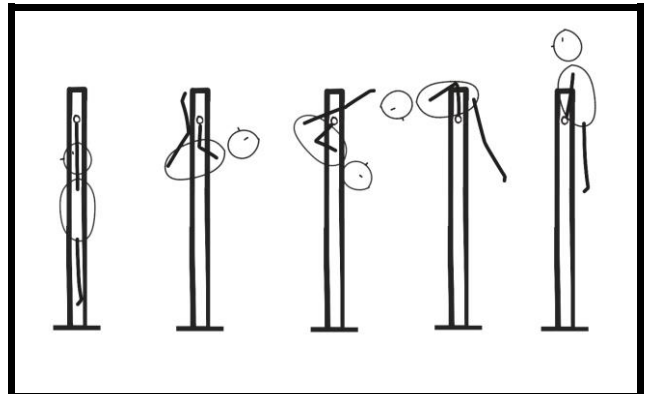
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales, psoas, dorsal, bíceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Leg raises, dominadas pronas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: L sit pullover.

DESCRIPCIÓN: Colgado en la barra lleva los pies a la misma y al mismo tiempo flexiona los brazos, de forma que gires por encima de la barra y des una vuelta hasta quedar en posición de fondo en barra.



PLANCHA DE ABDOMINALES AVANZADA

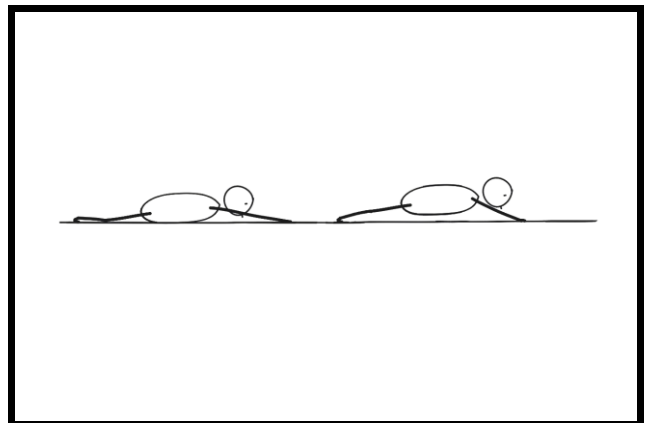
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales, hombros, lumbar.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Plancha de abdominales, crunches lumbares.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Ejercicios de planchas.

DESCRIPCIÓN: Colócate boca abajo en el suelo con brazos y piernas estirados y desde esa posición intenta levantarte, de forma que tu único apoyo sean manos y pies.



L SIT LEG RAISES

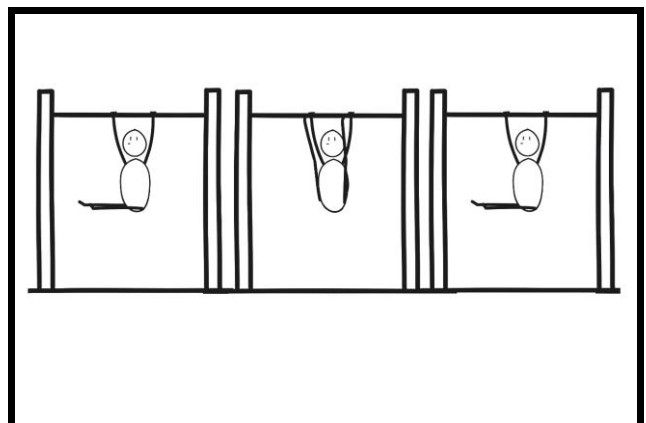
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales, psoas, lumbar.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: L sit raises en barra, leg raises.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: L sit pullover.

DESCRIPCIÓN: Haz repeticiones desde posición de L sit en barra hasta posición de leg raises, llevando los pies a la barra y manteniendo las piernas estiradas, frena la caída para volver a quedar en L sit.



L SIT PULLOVER

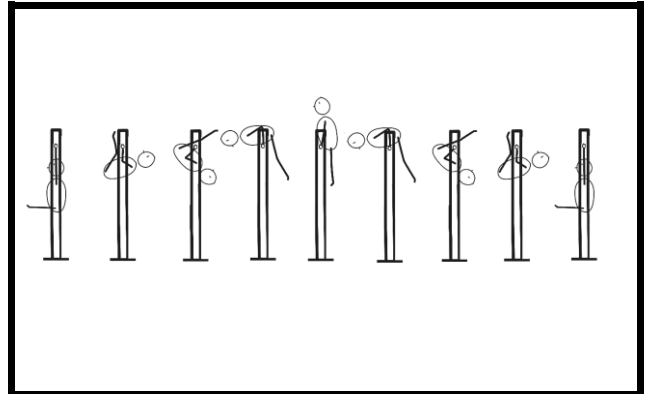
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales, dorsal, bíceps, psoas.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: L sit leg raises.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Front lever.

DESCRIPCIÓN: Desde posición de L sit realiza un pullover y baja de la barra para volver a quedar en L sit.



VUELTA AL MUNDO

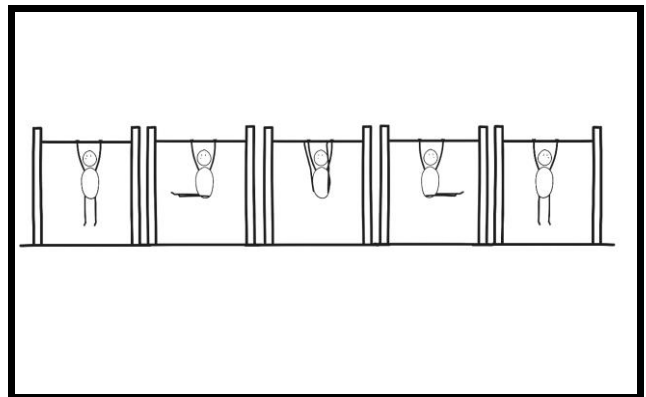
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Abdominales, psoas, oblicuos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Windshield wipers.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Front lever.

DESCRIPCIÓN: Colócate colgado de la barra y lleva los pies hacia un lado y luego hacia arriba, manteniendo las piernas rectas, continua con el giro hasta que des una vuelta completa.



MUSCLE UP



El muscle up es uno de los ejercicios al que todo calisténico aspira cuando empieza a entrenar. Es uno de esos ejercicios que marca la diferencia entre un principiante que lleva poco entrenando y una persona que ya tenga un cierto recorrido en este deporte.

Además es uno de los ejercicios más completos para tren superior, implicando empuje y tirón, con una parte de dominada y otra de fondo en barra, con una zona intermedia que pone a prueba la movilidad y fuerza de tus hombros.

Si en tu recorrido por este libro ya has progresado adecuadamente en el bloque de dominadas, no tendrás problema en sacar el muscle up, preparándote con los ejercicios previos que aparecen al principio de este capítulo.

Lo único que te recomiendo para asegurarte que no tienes problemas en sacarlo es vigilar la flexibilidad y movilidad de los hombros. Para ello colócate sentado en el suelo e intenta llevar las manos lo más atrás a tu espalda posible, deberías ser capaz de formar un ángulo mayor de 90° entre tu espalda y tus brazos.



De esta manera comprobarás si tus hombros te permiten hacer el movimiento y llevar los codos totalmente por encima de la barra. Si notas que te tira mucho y no puedes realizar el movimiento, deberás trabajarlo poco a poco, intentando llegar cada vez más, hasta que tengas un rango de movimiento apto para el muscle up.

Como siempre los ejercicios están ordenados por dificultad, pero una vez consigas el muscle up estricto, recomiendo de ahí en adelante no descartar por completo ningún ejercicio, ya que todos aportan variedad y no son mutuamente excluyentes, como comenté en el bloque de piernas, céntrate en los más difíciles pero no descartes por completo el resto.

MUSCLE UP ASISTIDO CON SALTO

DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️

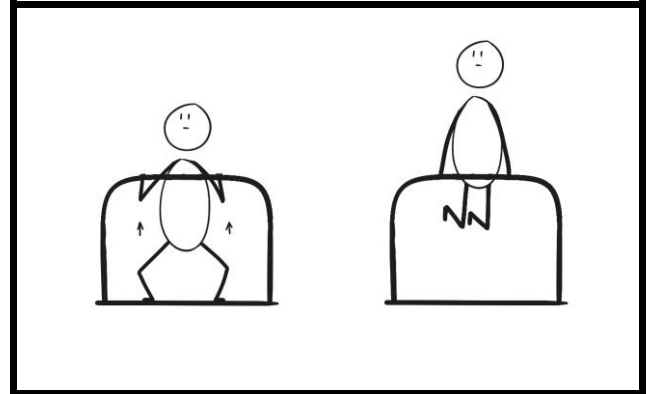
MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO:

Dominadas pronas, fondos en barra.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Muscle up asistido con pierna, muscle up.

DESCRIPCIÓN: En una barra a altura media-baja, ayúdate de un salto para subir y quedarte en posición de fondos en barra.



MUSCLE UP ASISTIDO CON PIERNA

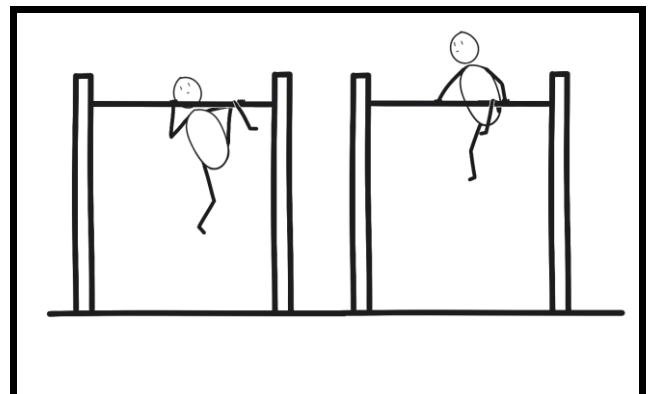
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas pronas, fondos en barra, muscle up con salto.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Muscle up.

DESCRIPCIÓN: Cuelga de la barra y coloca una de tus corvas en la misma. Balancéate con la otra pierna estirada y cuando tengas suficiente balanceo sube hasta quedar por encima de la barra.



MUSCLE UP OLÍMPICO

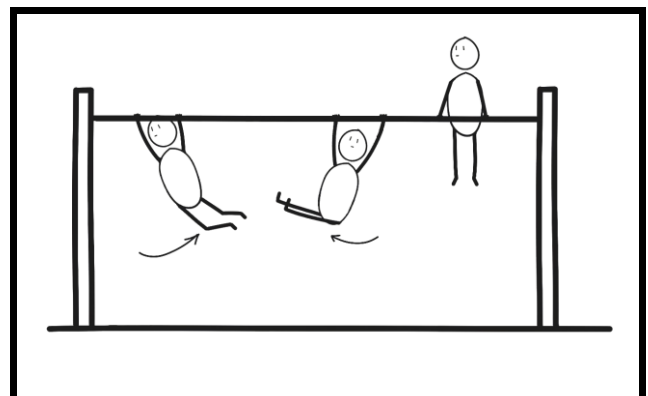
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Muscle up asistido con salto y con pierna.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Muscle up, freestyle.

DESCRIPCIÓN: Cuelga de la barra y coge un fuerte adelantando el pecho, usa ese impulso para llevar los pies a la barra y generar una palanca que te permita levantarte por encima de la misma, manteniendo los brazos lo más estirados posible.



MUSCLE UP

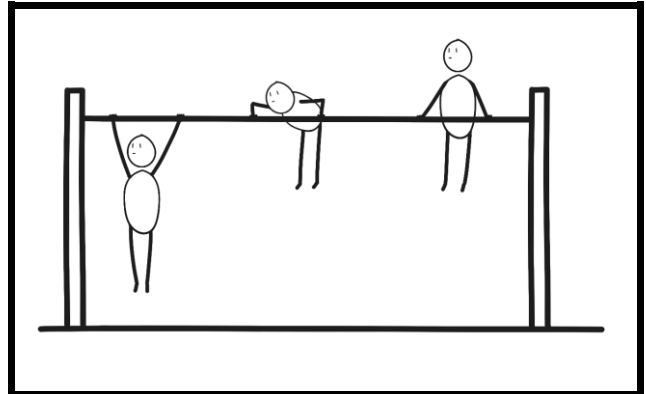
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, bíceps, pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Muscle up asistidos dominadas explosivas, fondos en barra.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Resto de ejercicios de muscle up.

DESCRIPCIÓN: Colgado de la barra, sube de forma explosiva, metiendo la cabeza por encima de la barra y quedando en posición de fondo en barra.



MUSCLE UP AGARRE CERRADO

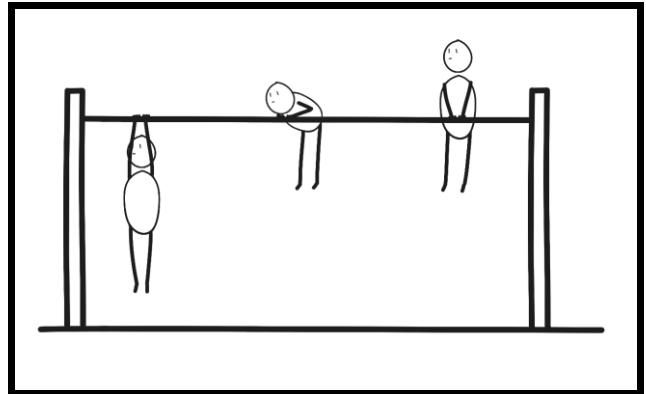
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, bíceps, pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Muscle up, dominadas con agarre cerrado.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Muscle up estricto, muscle up a un brazo.

DESCRIPCIÓN: Igual que el muscle up pero con las manos unidas, si te resulta incómodo para las muñecas separa las manos un poco.



MUSCLE UP AGARRE AMPLIO

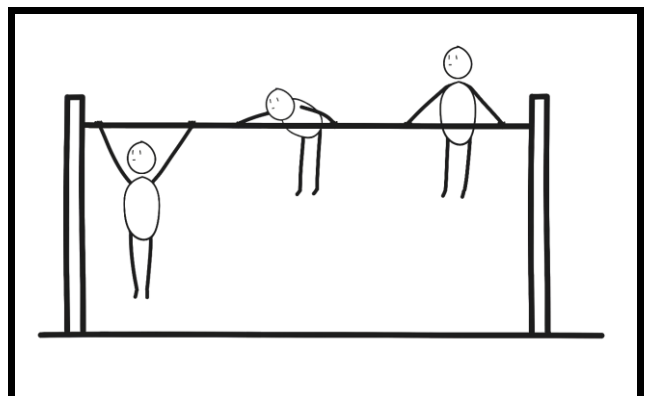
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, bíceps, pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Muscle up, dominadas con agarre amplio.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Muscle up estricto.

DESCRIPCIÓN: Igual que el muscle up pero con un agarre el doble de ancho que los hombros. Centra más el trabajo en el dorsal.



MUSCLE UP AGARRE MIXTO

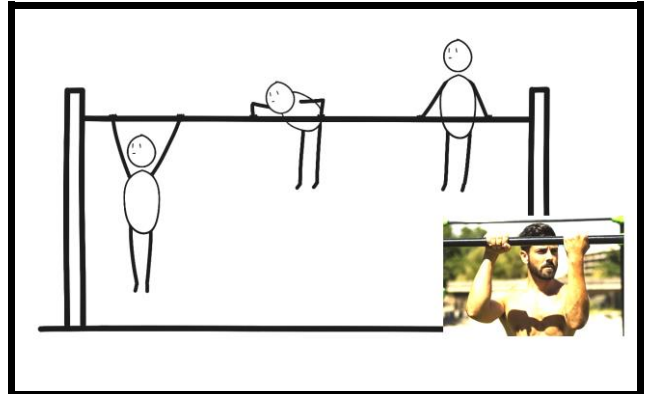
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, bíceps, pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Muscle up, dominadas agarre mixto.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle en barra.

DESCRIPCIÓN: Igual que el muscle up pero con una mano en posición prona y otra supina. Ayuda a mejora en trucos de freestyle que son con agarre cambiado.



MUSCLE UP SUPINO

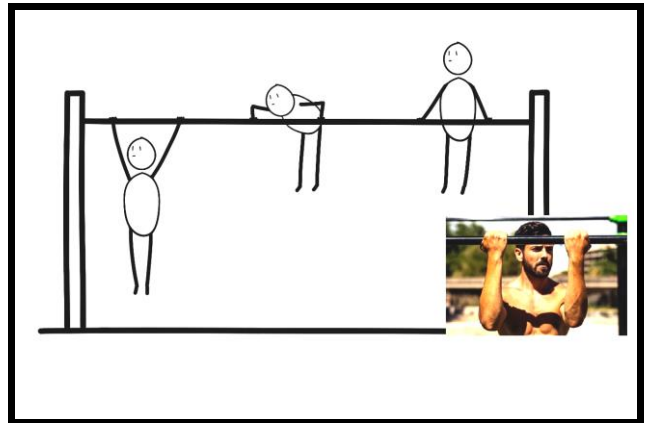
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, bíceps, pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Muscle up, dominadas supinas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Muscle up con cambio

DESCRIPCIÓN: Igual que el muscle up pero con agarre supino, al principio puede que necesites apoyar el pecho en la barra, pero con el tiempo te saldrá limpio. Centra más el trabajo en el bíceps.



MUSCLE UP LENTO

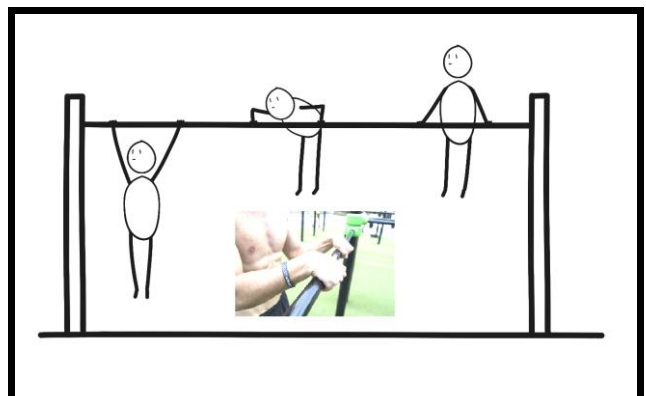
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, bíceps, pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Muscle up.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Muscle up estricto.

DESCRIPCIÓN: Utilizando un agarre falso, en el cual apoyas las muñecas y la parte baja de la palma de la mano, sube muscle up lentamente. El agarre falso te evita tener que girar las muñecas por lo que lo podrás hacer con facilidad.



MUSCLE UP Estricto

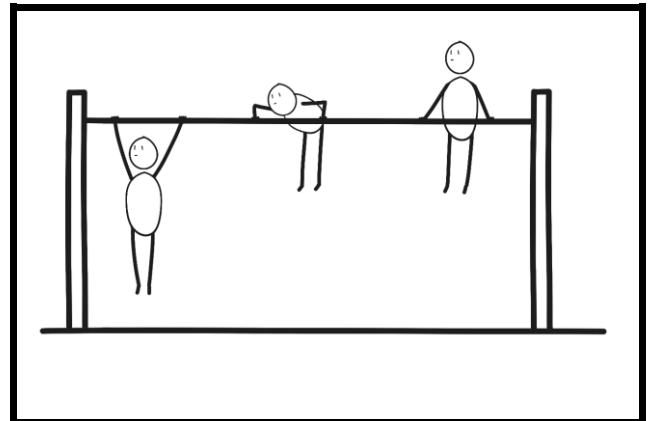
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, bíceps, pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Muscle up, muscle up lento.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Muscle up con cambio

DESCRIPCIÓN: Muscle up normal pero manteniendo las piernas rectas, sin flexionar las rodillas ni adelantar los pies más de 30 cm con respecto a la barra.



MUSCLE UP CON SALTO

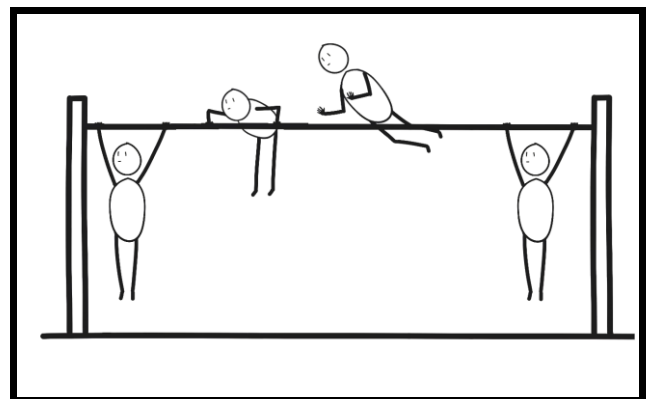
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, bíceps, pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Muscle up, fondos explosivos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Muscle up 360.

DESCRIPCIÓN: Haces un muscle up normal pero al llegar arriba haces un balanceo con las piernas, apoyando la cadera en la barra, para poder dar un salto y volver a caer en posición de dominada.



MUSCLE UP PIERNA A LA BARRA

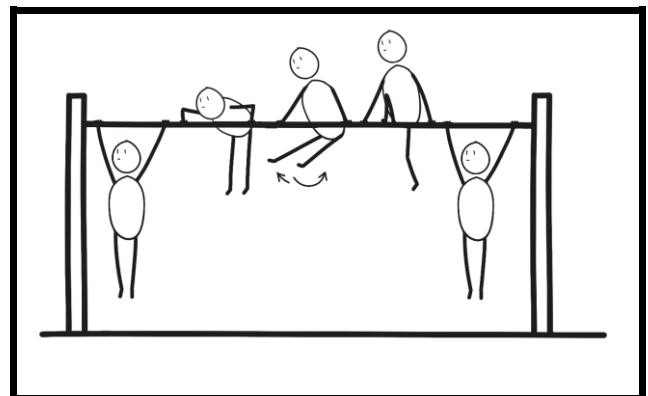
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, bíceps, pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Muscle up con salto.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Muscle up 360, freestyle en barra.

DESCRIPCIÓN: Igual que un muscle up con salto pero al estar en el aire llevas una pierna a la barra.



MUSCLE UP CON CAMBIO DE AGARRE

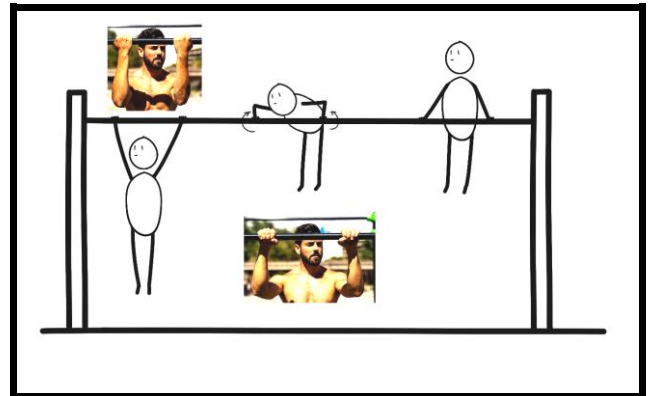
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, bíceps, pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Muscle up supino, muscle up estricto.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle en barra.

DESCRIPCIÓN: Comienzas en posición de dominada supina y al sobrepasar la barra sueltas las manos y cambias a agarre prono y terminas el fondo en barra.



MUSCLE UP 360

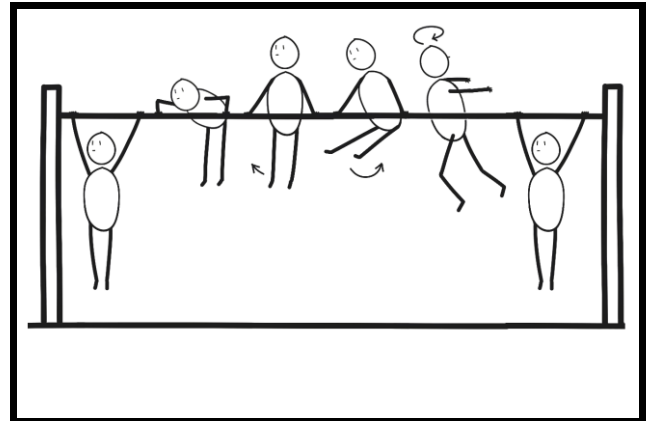
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, bíceps, pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Muscle up con salto, fondos explosivos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle en barra.

DESCRIPCIÓN: Igual que el muscle up con salto pero girando sobre ti mismo, de manera que das una vuelta de 360° y caes en posición de dominada. Intenta saltar hacia arriba y no hacia atrás.



MUSCLE UP A FRONT LEVER

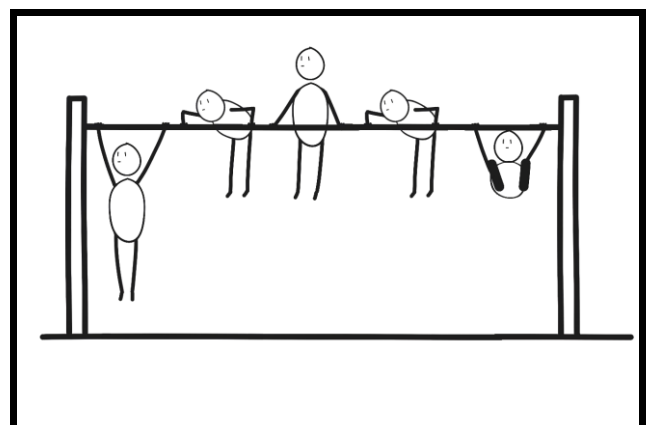
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, bíceps, pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Muscle up, front lever.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Front lever pull ups.

DESCRIPCIÓN: Realiza un muscle up pero al bajar, en lugar de quedar colgado, vas directamente a posición de front lever. Si colocas un agarre falso al bajar, luego podrás volver a subir de manera más fácil.



MUSCLE UP A UN BRAZO

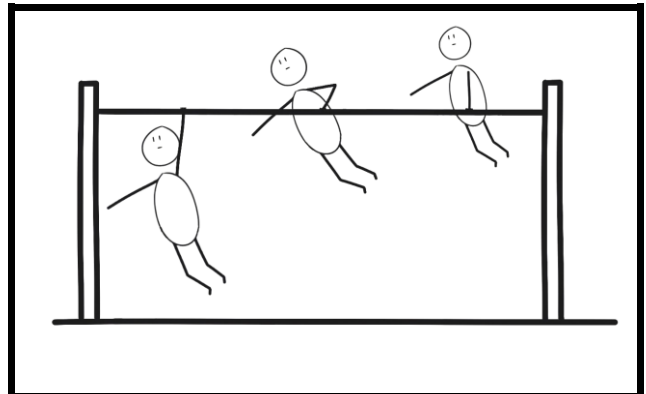
DIFICULTAD: 🏋️‍♂️ 🏋️‍♂️ 🏋️‍♂️ 🏋️‍♂️ 🏋️‍♂️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, bíceps, pectoral y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Muscle up estricto, dominadas a un brazo, fondos a un brazo.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle en barra.

DESCRIPCIÓN: Colgando totalmente con un brazo, sube a muscle up sin apoyar el otro brazo en ningún momento. Cuando se está aprendiendo se suele utilizar una pequeña ayuda del otro brazo.



PINO



En este caso nos encontramos ante uno de los ejercicios más adictivos en Street Workout y Calistenia, al principio suele costar dominarlo, pero una vez que empiezas a aguantarlo algún que otro segundo se suele volver una obsesión. Hasta el punto que lo practicas todos los días y en todas partes, incluido lugar de trabajo o estudios, en casa, en la playa, en el monte etc.

Además, este bloque de ejercicios te preparará y te abrirá las puertas al mundo de las planchas, que veremos más adelante. Dándote fuerza básica y control en hombros y trapecio.

El truco para tener la fuerza necesaria es trabajar bien los hombros, especialmente recomiendo progresar hasta poder hacer con facilidad las flexiones a pino asistidas, las cuales considero el ejercicio básico tanto de este bloque como del de planchas.

En cuanto al equilibrio, el truco es entrenarlo mucho, con muchísimos intentos. Si bien los ejercicios de fortalecimiento de hombros no es recomendable hacerlos todos los días sin parar, los ejercicios para dominar el equilibrio (intentos de pino), sí que viene bien hacerlos todo lo que puedas, lo cual te permitirá dominar el equilibrio en un periodo de tiempo razonablemente corto.

PINO ASISTIDO CONTRA LA PARED

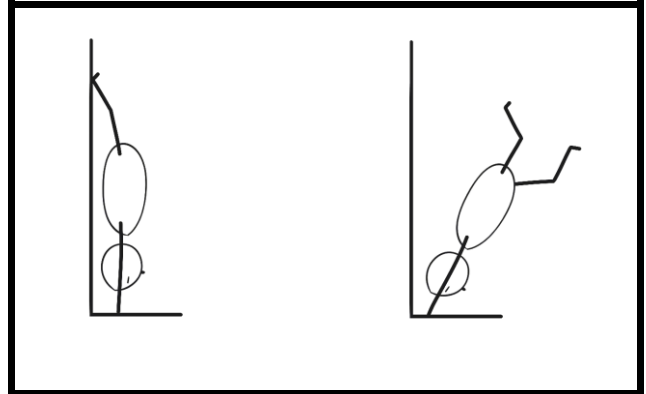
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones declinadas, pike push ups.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones a pino asistidas, pino.

DESCRIPCIÓN: Coloca las manos en el suelo e impúlsate con las piernas para quedarte haciendo el pino contra la pared (de espaldas a la pared).



IMPULSOS A PINO

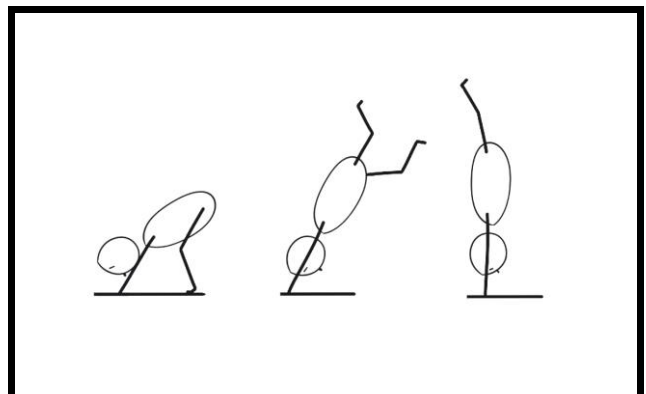
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Pike push ups, pino asistido contra la pared.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Pino.

DESCRIPCIÓN: Colócate con las manos en el suelo e impúlsate con las piernas hasta la posición de pino. Hazlo mirando al suelo para no perder la referencia y evitar caídas bruscas.



FLEXIONES A PINO ASISTIDAS CORTAS

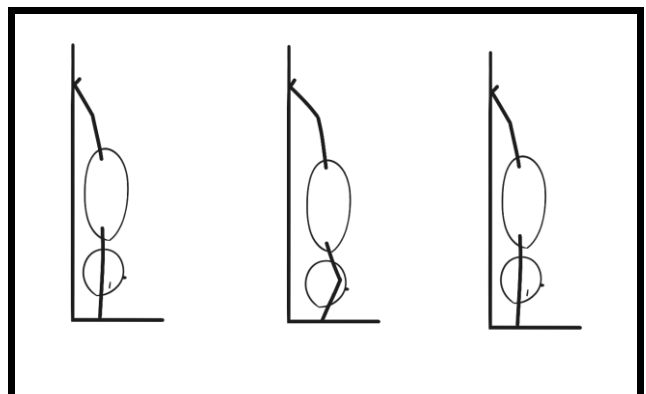
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Pike push ups, pino asistido contra la pared.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones a pino asistidas.

DESCRIPCIÓN: Haz pino contra la pared y flexiona un poco los brazos, haciendo repeticiones cortas.



FLEXIONES A PINO ASISTIDAS

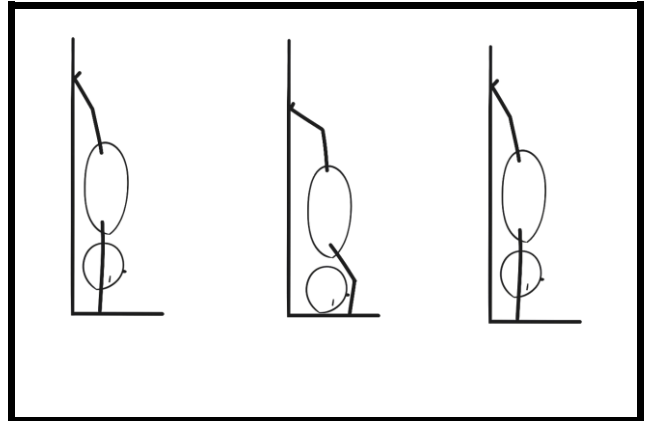
DIFICULTAD: 🍌 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro y tríceps

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Pike push ups, flexiones a pino asistidas cortas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: La mayoría de ejercicios de pino y planchas.

DESCRIPCIÓN: Haz pino contra la pared y flexiona los brazos hasta que tu frente roce el suelo, vuelve a subir hasta estirar los brazos por completo. Ejercicio básico para la mayoría de ejercicios de hombros.



ESCALAR LA PARED

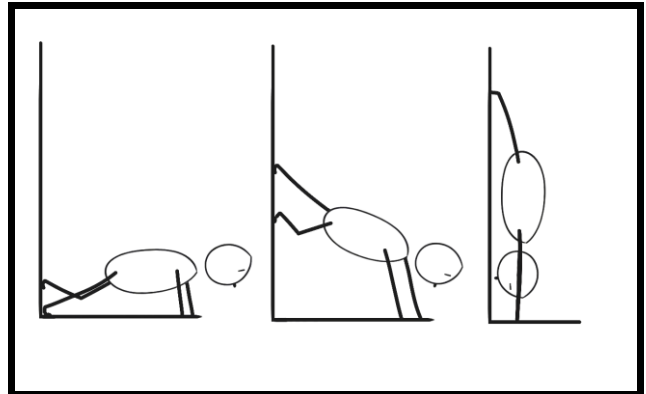
DIFICULTAD: 🍌 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro, tríceps y core.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Hindu push ups, flexiones a pino asistidas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Caminar haciendo el pino, pino.

DESCRIPCIÓN: Coloca los pies en la pared y vete subiendo hasta quedar haciendo un pino de cara a la pared. Utiliza la fuerza de tus brazos para poder ir subiendo.



CAMINAR HACIENDO PINO

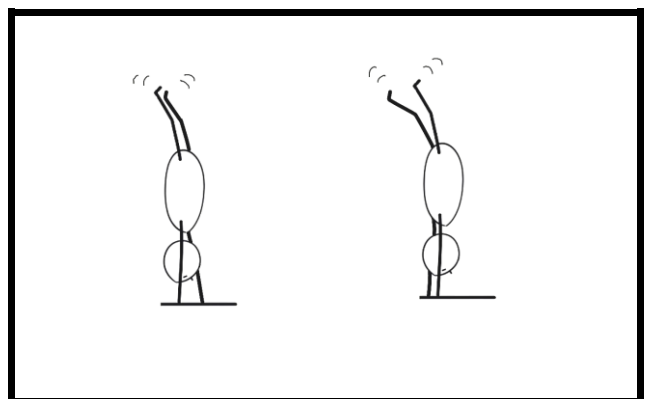
DIFICULTAD: 🍌 🍌 🍌

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones a pino asistidas, escalar la pared.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Pino.

DESCRIPCIÓN: Haz un impulso a pino y ayúdate del movimiento de las manos para mantener el equilibrio, haciendo como si "caminaras" con las manos. Arquea las piernas para que resulte más fácil mantener el equilibrio.



PINO

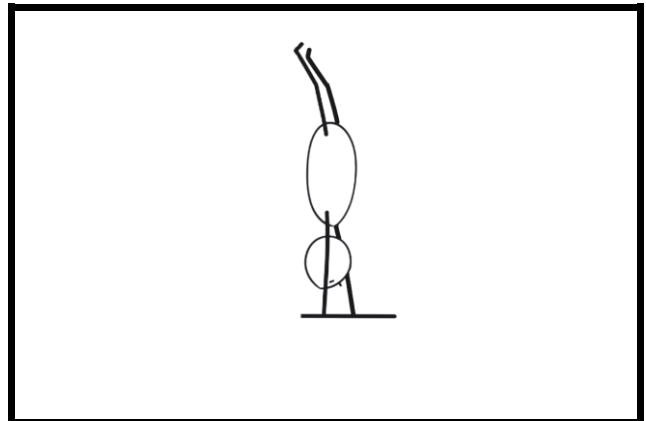
DIFICULTAD: 🦋 🦋 🦋

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Impulsos a pino, flexiones a pino asistidas, caminar en pino.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones a pino, pino recto.

DESCRIPCIÓN: Haz un impulso a pino y mantén el equilibrio sin mover las manos. Ayúdate controlando con los hombros, codos y muñecas. En esta variación no importa que haya un pequeño arco en la espalda.



PINO EN ANTEBRAZOS

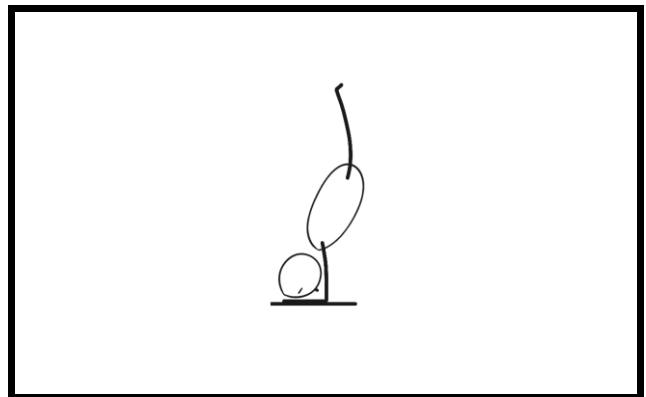
DIFICULTAD: 🦋 🦋 🦋

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones a pino asistidas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Cambios a tiger bend, tiger bend.

DESCRIPCIÓN: En lugar de colocar sólo las manos en el suelo, coloca también los antebrazos y sube a pino en esta posición. Necesitarás algo de flexibilidad en la espalda para poder realizarlo.



FLEXIONES A PINO

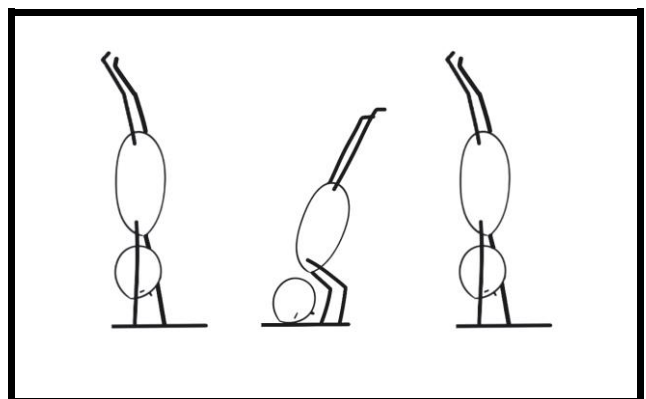
DIFICULTAD: 🦋 🦋 🦋 🦋

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones a pino asistidas, pino.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones a pino profundas.

DESCRIPCIÓN: Haz pino y realiza flexiones con los brazos, al principio el rango será corto, pero con el tiempo intenta aumentar hasta hacer rango completo.



RANA A PINO

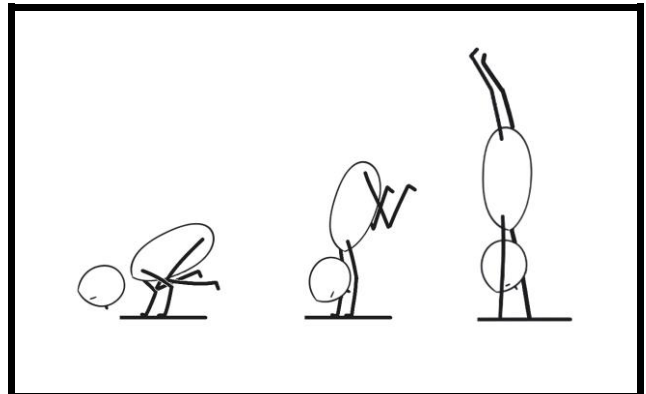
DIFICULTAD: 🦋 🦋 🦋 🦋

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro, tríceps y core.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones a pino asistidas, pino.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Tucked planche a pino, saltos a pino, flexiones a pino con palmada.

DESCRIPCIÓN: Colócate en posición de rana (frogstand) y sube a pino utilizando la fuerza de tus hombros. Abrir las piernas durante la subida te ayudará a realizarlo con mayor facilidad.



PINO RECTO

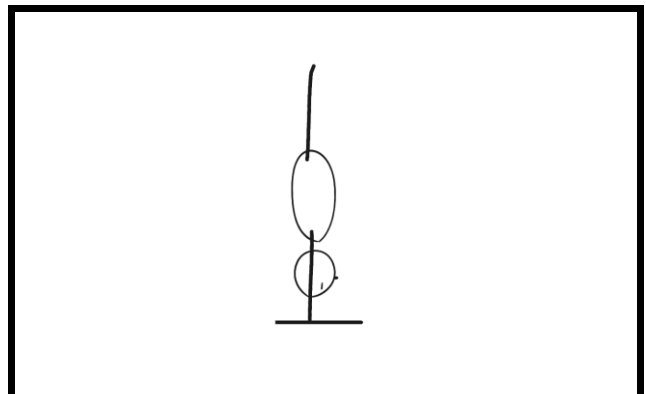
DIFICULTAD: 🦋 🦋 🦋 🦋

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro, tríceps y core.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Pino.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexiones a pino profundas, bajadas de pino a pseudoplancha.

DESCRIPCIÓN: Haz pino y cuando estés en equilibrio estira los brazos al máximo y aprieta abdomen, retrotrayendo la pelvis de forma que estés en posición "hollow" esto hará que el pino quede completamente recto.



FLEXIONES A PINO PROFUNDAS

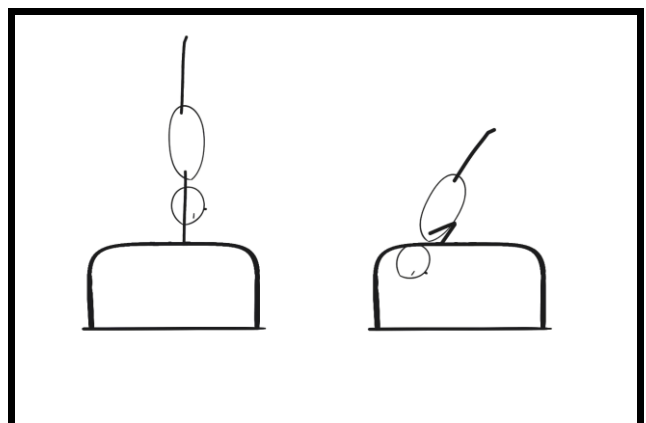
DIFICULTAD: 🦋 🦋 🦋 🦋

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones a pino asistidas, flexiones a pino.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Straddle press a pino.

DESCRIPCIÓN: Realiza flexiones a pino en barras paralelas, de forma que la cabeza baje por debajo del nivel de las mismas. Intenta mantener el cuerpo recto (en lugar de arqueado) para no perder el equilibrio.



TUCKED PLANCHE A PINO

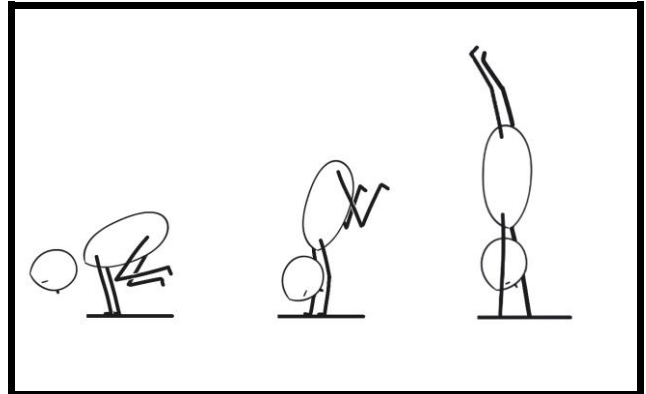
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro, tríceps, core, espalda superior.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Rana a pino, flexiones a pino asistidas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: L sit a pino.

DESCRIPCIÓN: Igual que rana a pino pero con las piernas por dentro de los brazos. Al principio hazlo con los codos desbloqueados y con el tiempo intenta bloquearlos.



BAJADAS DE PINO A PSEUDOPLANCHA

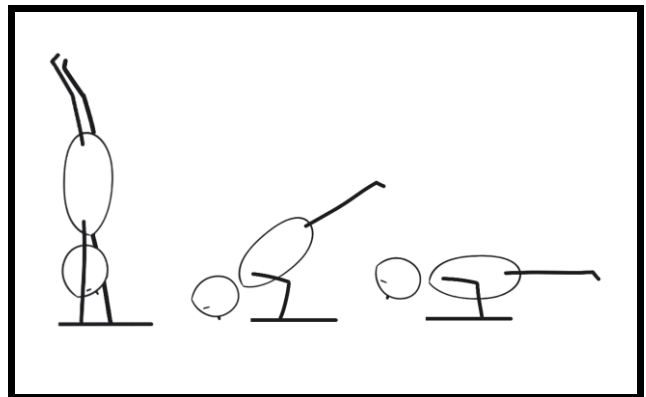
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro, tríceps, core.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones a pino profundas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Straddle press a pino, tiger bend.

DESCRIPCIÓN: Desde posición de pino, flexiona los codos y deja que las piernas caigan, manteniendo el cuerpo recto, intenta frenarte en posición paralela al suelo.



SALTOS A PINO

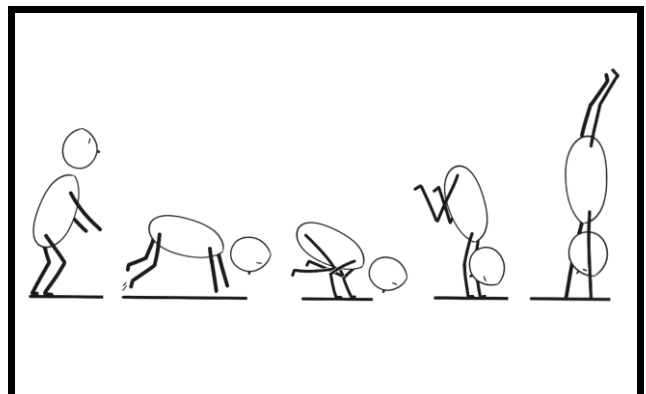
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Rana a pino, tucked planche a pino.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Flexión a pino con palmada.

DESCRIPCIÓN: Colócate de pie, flexiona las piernas e inclínate hacia delante, da un pequeño salto y cae en posición de rana, amortiguando con las piernas para posteriormente subir a pino.



L SIT A PINO

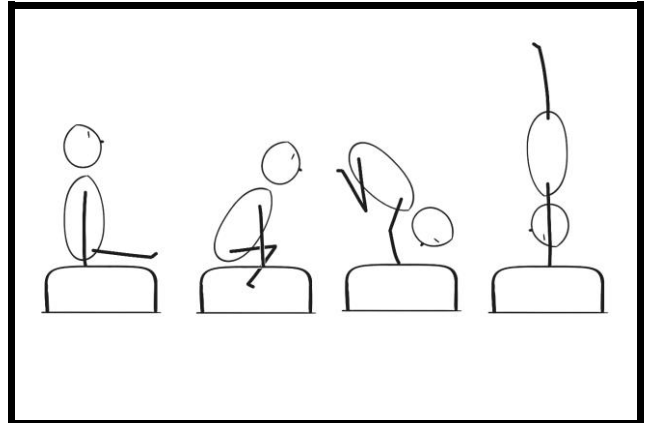
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro, tríceps y core.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Tucked planche a pino, L sit en paralelas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Straddle press a pino, press a pino.

DESCRIPCIÓN: Utilizando unas paralelas o agarres push ups, colócate en posición de L sit y recoge las piernas para cambiar y subir a pino. Cuando tengas suficiente fuerza podrás hacer varias repeticiones.



STRADDLE PRESS A PINO

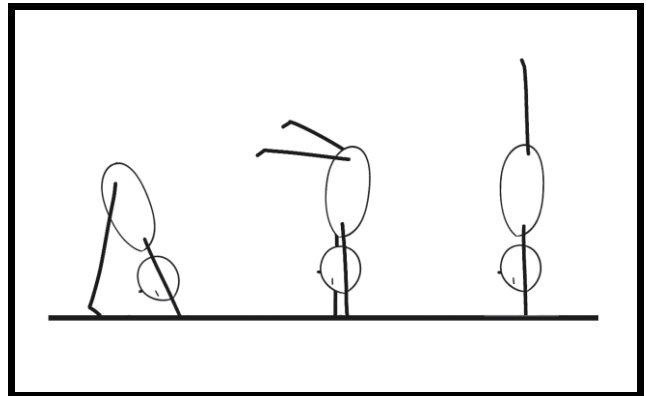
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro, tríceps, core, espalda superior.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Tucked planche a pino, L sit a pino.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Press a pino.

DESCRIPCIÓN: Coloca las manos en el suelo y abre las piernas totalmente estiradas. Levanta la cadera hasta colocar la espalda en posición vertical y luego levanta las piernas hasta acabar en pino.



FLEXIÓN A PINO CON PALMADA

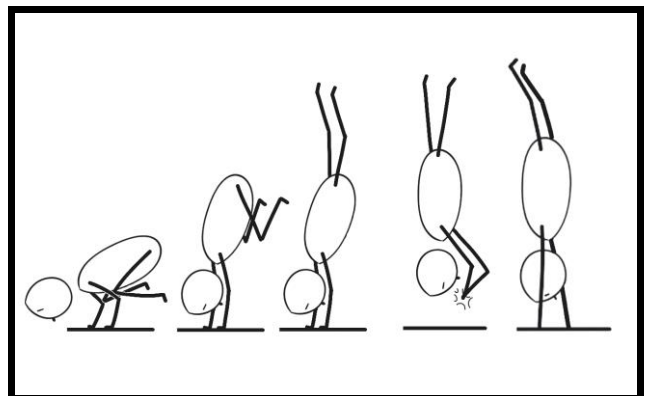
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Rana a pino, flexiones a pino asistidas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Tiger bend.

DESCRIPCIÓN: Sube de rana a pino de la forma más explosiva que puedas, de manera que des un salto y una palmada en el aire. Espera a que las piernas hayan subido del todo antes de dar el salto para evitar perder el equilibrio al caer.



PRESS A PINO

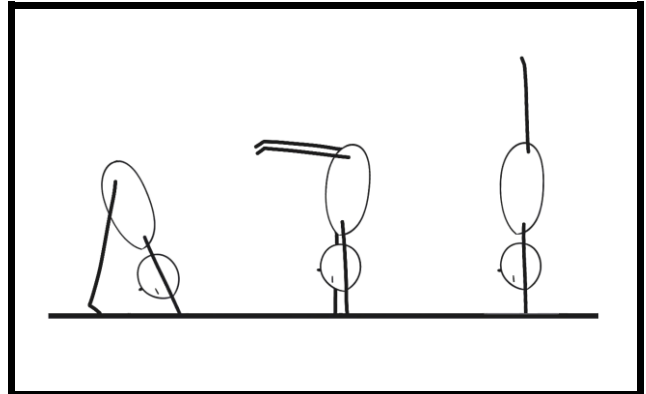
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro, tríceps, core, espalda superior.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Todo tipo de ejercicios de plancha.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Shotgun pistol squat.

DESCRIPCIÓN: Igual que el straddle press a pino pero con las piernas unidas, aumentando de forma considerable la dificultad.



CAMBIOS A TIGER BEND CON UNA MANO

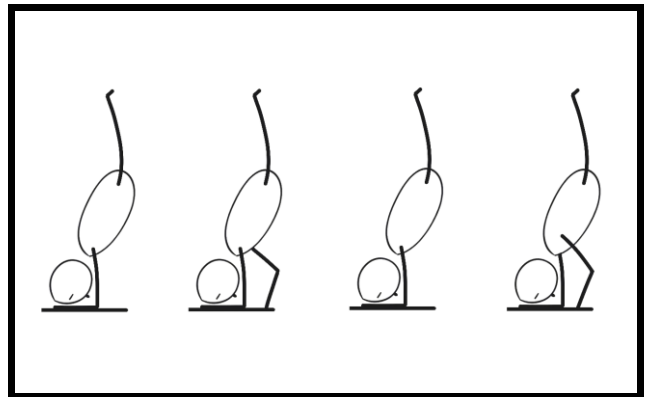
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones a pino asistidas, bajadas de pino a pseudoplancha, pino en antebrazos.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Tiger bend.

DESCRIPCIÓN: Colócate en posición de pino en antebrazos y levanta un codo, vuélvelo a bajar y levanta el otro.



TIGER BEND

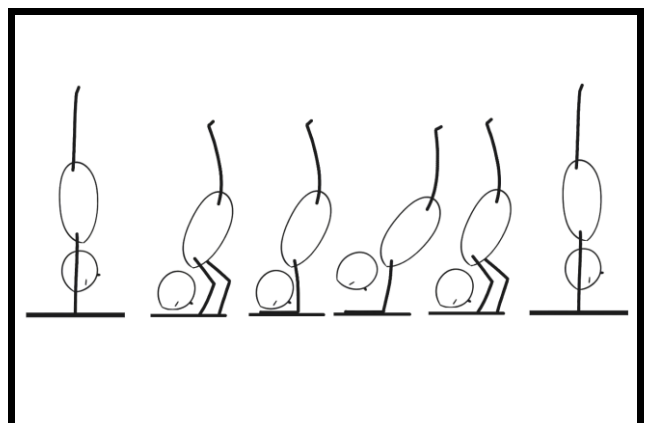
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Pino en antebrazos, cambios a tiger bend con una mano.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Ejercicios de plancha.

DESCRIPCIÓN: Colócate en pino y baja a posición de pino con antebrazos, luego da un pequeño impulso para subir de nuevo a pino con los dos brazos a la vez. La clave está en adelantar bastante la cabeza cuando haces el impulso.



PINO EN BARRA

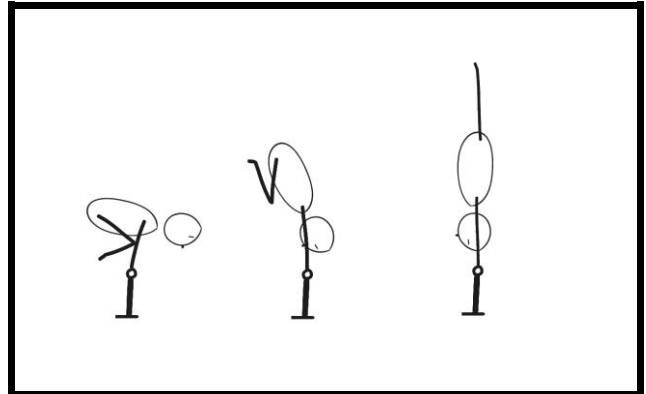
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Tucked planche a pino, flexiones a pino asistidas, pino.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle en barra.

DESCRIPCIÓN: Colócate en una barra y sube a pino, ya sea tipo rana a pino o tipo tucked planche a pino. Concéntrate en el movimiento de las muñecas para poder aguantar el equilibrio.



PINO A UNA MANO

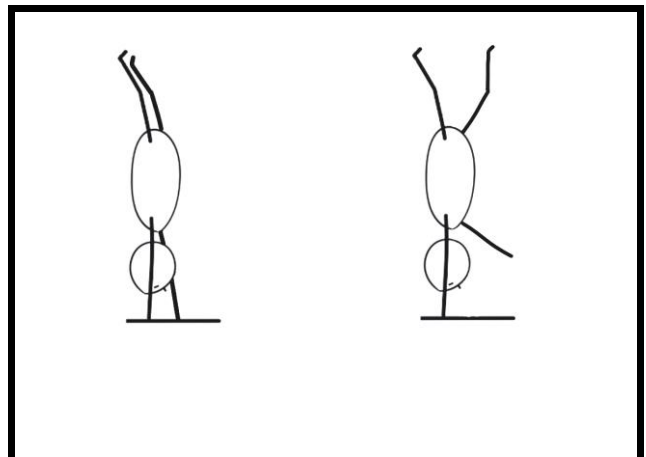
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Pino recto, press a pino.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Ejercicios de plancha.

DESCRIPCIÓN: Colócate en posición de pino y levanta una de las manos para quedarte en equilibrio con la otra. Se puede hacer con piernas abiertas o cerradas. La clave es crear un ángulo con el pecho, en lugar de simplemente inclinarte hacia un lado.



PLANCHAS



En este capítulo encontramos algunos de los ejercicios más admirados y más perseguidos de nuestro deporte.

En la ilusión de muchos calisténicos principiantes o intermedios siempre suele estar el poder algún día hacer planchas, ya sea plancha straddle, full o maltesa para los más ambiciosos.

Personalmente cuando vi por primera vez vídeos de personas haciendo estos ejercicios me parecían algo totalmente inalcanzable, casi de otro mundo, algo que sólo los rusos y ucranianos podían hacer. Un año más tarde cuando ya dominaba el pino con mucha soltura empezó a parecerme que quizás la plancha straddle no era algo imposible, ya que haciendo descensos desde pino conseguía acercarme a esta posición. Comencé a trabajarla y finalmente conseguí hacerla, y luego la full planche dejó de parecerme algo imposible...

En este bloque les recomiendo que vayan muy poco a poco, con paciencia y fortaleciendo mucho los ejercicios sencillos. El problema con esos ejercicios es que las posiciones finales están ahí, al alcance de tu mano, no son acrobacias imposibles que no sepas ni por dónde empezar, sólo tienes que poner las manos en el suelo, inclinarte hacia delante y levantar los pies... parece fácil.

Esto hace que muchos principiantes intenten colocarse en posiciones de plancha straddle, full planche etc., lo cual hace que fuercen sus articulaciones y músculos sin haberlos preparado ni fortalecido, provocando lesiones en tendones de bíceps, antebrazos, muñecas, hombros... Por eso les recomiendo que antes de empezar a trabajar con las planchas lean atentamente el capítulo sobre lesiones y lo apliquen estrictamente en este.

A pesar de estos problemas y de los riesgos, los movimientos de planchas son muy agradecidos en el sentido de que el progreso suele ser lento pero constante, y los resultados finalmente llegan.

RANA

DIFICULTAD: 🐸

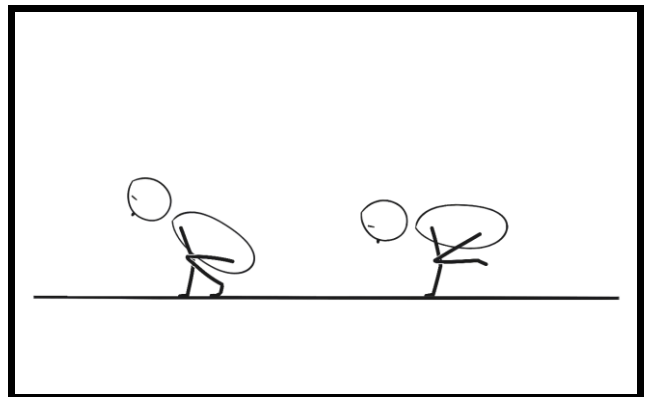
MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO:

Flexiones declinadas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Turtle planche.

DESCRIPCIÓN: Colócate de cuclillas en el suelo con los brazos por dentro de los muslos, apoya las manos e inclínate hacia delante hasta levantar los pies del suelo. Los codos se mantienen flexionados.



TURTLE PLANCHE

DIFICULTAD: 🐢 🐢

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Rana.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Planche lean.

DESCRIPCIÓN: Colócate en posición de rana pero con una mano adelantada, clava el codo de la otra mano en la parte lateral del abdomen y levanta los pies del suelo, quedando en posición paralela al mismo. Se puede hacer con piernas abiertas o cerradas.

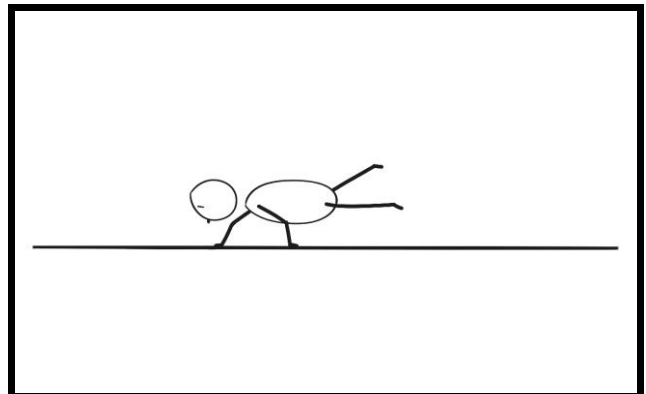


PLANCHE LEAN

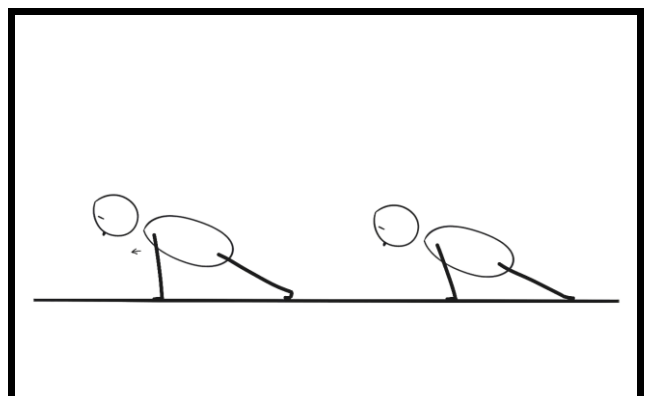
DIFICULTAD: 🐢 🐢

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros y abdominales.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones declinadas, rana, turtle planche.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Tucked planche, planche lean push ups.

DESCRIPCIÓN: Colócate en posición de flexiones e inclínate hacia delante lo más que puedas, apoya los empeines de los pies en el suelo para conseguir mayor inclinación. Escápulas protraídas.



TUCKED PLANCHE

DIFICULTAD: 🦋 🦋

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Flexiones a pino asistidas, rana, planche lean.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Tucked planche push ups, advanced tucked planche.

DESCRIPCIÓN: Colócate en posición de rana pero con los brazos por fuera de las piernas y levanta los pies del suelo, primero se suele sacar con codos desbloqueados y luego con codos bloqueados.

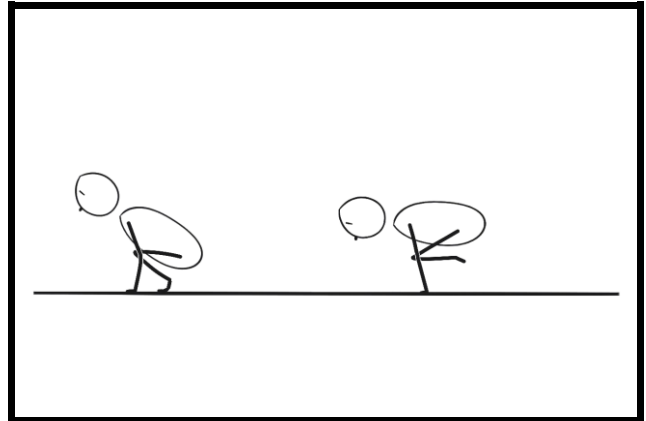


PLANCHE LEAN PUSH UPS

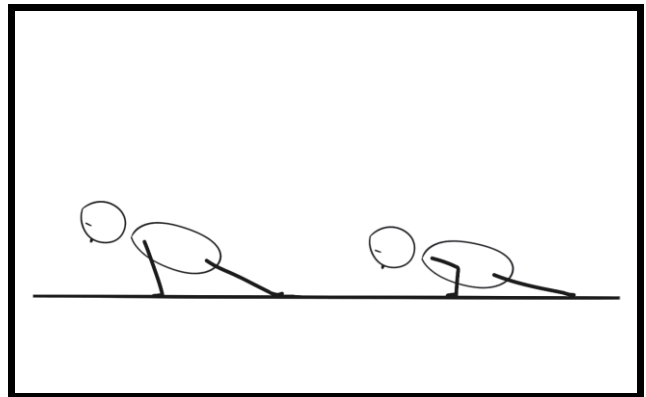
DIFICULTAD: 🦋 🦋

MÚSCULOS IMPLICADOS: Planche lean.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Planche lean.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Tucked planche push ups.

DESCRIPCIÓN: Colócate en posición de planche lean y haz repeticiones, flexionando los brazos intentando no perder la posición.



TUCKED PLANCHE PUSH UPS

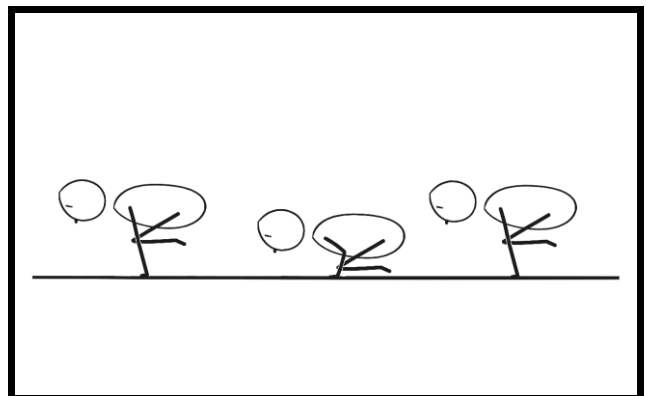
DIFICULTAD: 🦋 🦋 🦋

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros, tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Tucked planche.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Advanced tucked planche.

DESCRIPCIÓN: Colócate en posición de tucked planche y haz repeticiones, flexionando los brazos e intentando no tocar el suelo con los pies.



ADVANCED TUCKED PLANCHE

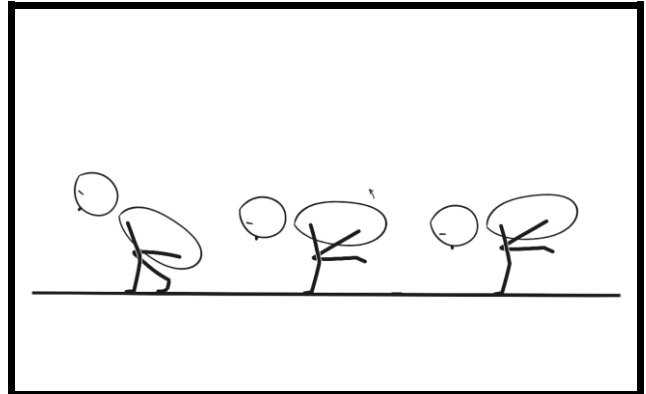
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Tucked planche push ups.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Plancha straddle.

DESCRIPCIÓN: Colócate en posición de tucked planche pero intenta levantar el culo lo más posible, de manera que el tronco quede como mínimo paralelo al suelo.



BAJADA DE PINO A PSEUDO PLANCHA

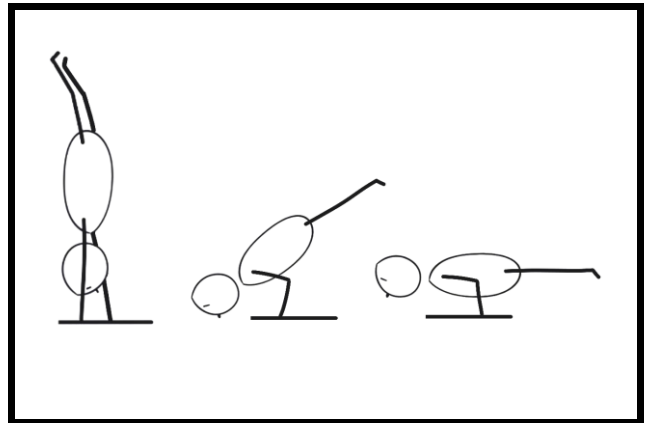
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombro y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Pino, flexiones a pino asistidas, tucked planche push ups.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Pseudo plancha.

DESCRIPCIÓN: Realiza un pino y deja que el cuerpo vaya cayendo, al mismo tiempo que flexionas los brazos, hasta bajar a posición paralela al suelo con codos flexionados, no necesitas aguantar dicha posición, sólo marcarla.



PSEUDO PLANCHA

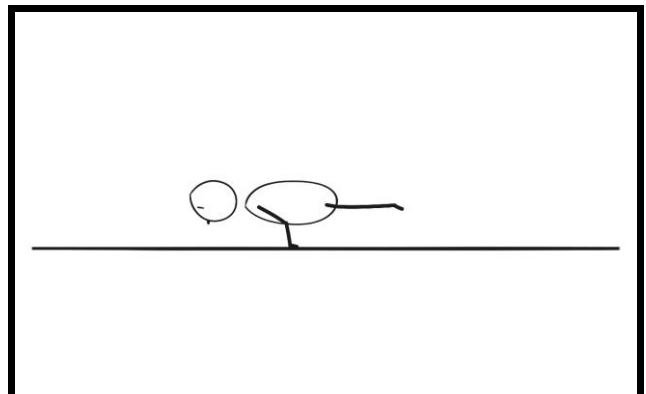
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Bajada de pino a pseudo plancha.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Pseudo plancha en barra, bajada de pino a straddle.

DESCRIPCIÓN: Coloca las manos en el suelo en posición supina y clava los codos en el abdomen, intenta mantener una posición paralela al suelo con los pies levantados y las piernas juntas.



PSEUDO PLANCHA EN BARRA

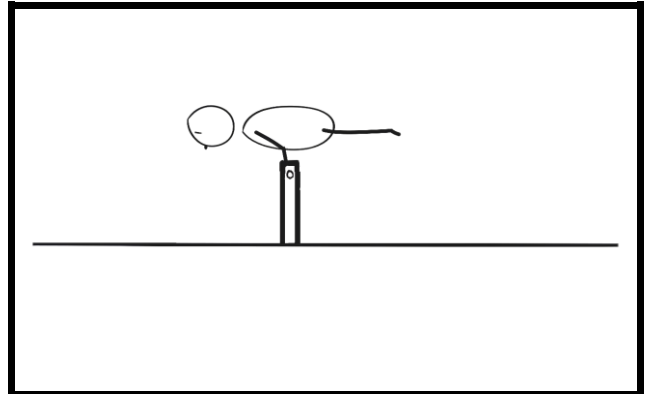
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros y tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Pseudo plancha.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle en barra.

DESCRIPCIÓN: Igual que la pseudo plancha pero en barra, primero practica en barras bajas. Tanto en este ejercicio como en el anterior cuando tengas más fuerza puedes intentar hacerlo con los codos en el costado o separados del tronco.



BAJADA DE PINO A STRADDLE

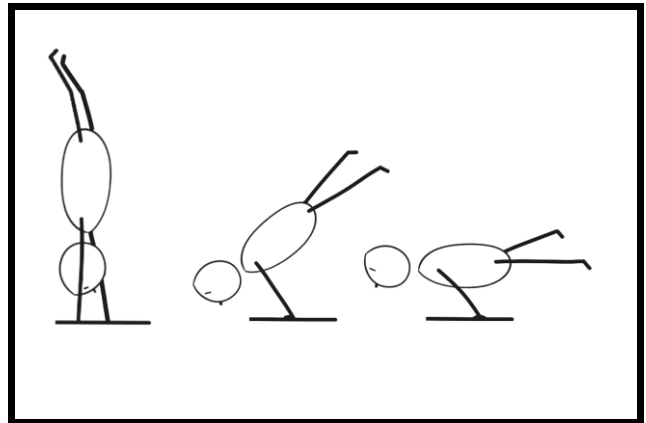
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Bajada de pino a pseudo plancha.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Plancha straddle.

DESCRIPCIÓN: Colócate en posición de pino, abre las piernas e intenta ir bajando poco a poco, hasta conseguir marcar una posición paralela al suelo. Recomiendo primero aprender a hacerlo con codos desbloqueados y luego ir mejorando hasta bloquear.



90° push ups

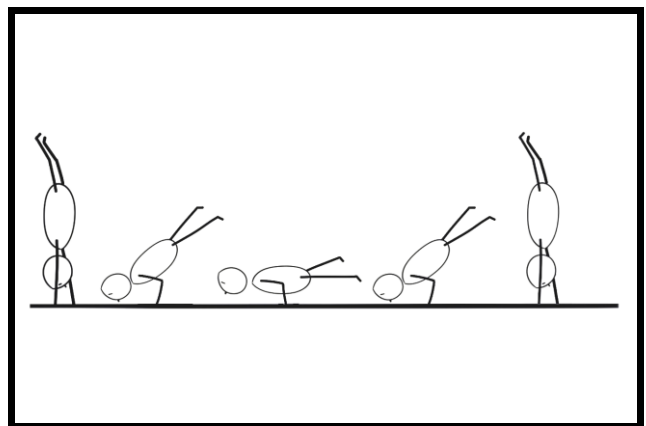
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros, tríceps y trapecios.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Bajada de pino a pseudo plancha y a straddle.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Plancha straddle.

DESCRIPCIÓN: Baja de pino a pseudo plancha pero cuando marques la posición vuelve a subir a pino. Al principio se usa un rebote y se arquea la espalda un poco para ayudarte a subir, luego se va limpiando.



PLANCHA DE ANTEBRAZOS EN BARRA

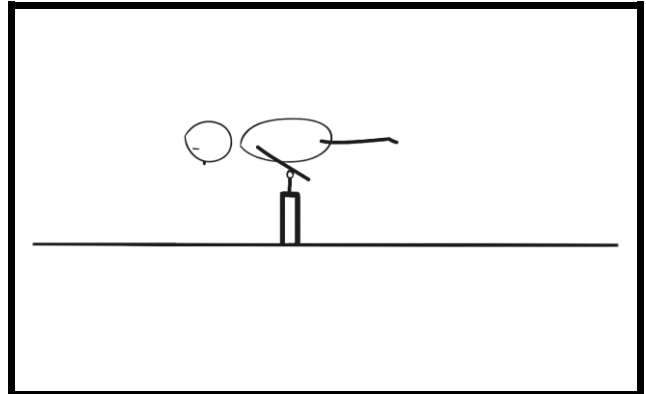
DIFICULTAD: 🏃 🏃 🏃 🏃

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Bajada de pino a straddle.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle en barra.

DESCRIPCIÓN: Colócate en barra con la cadera apoyada en la misma, abre los brazos con las manos en posición supina y apoya los antebrazos en la barra, utiliza la fuerza de tus hombros para levantar el cuerpo y quedarte en plancha.



STRADDLE PLANCHE

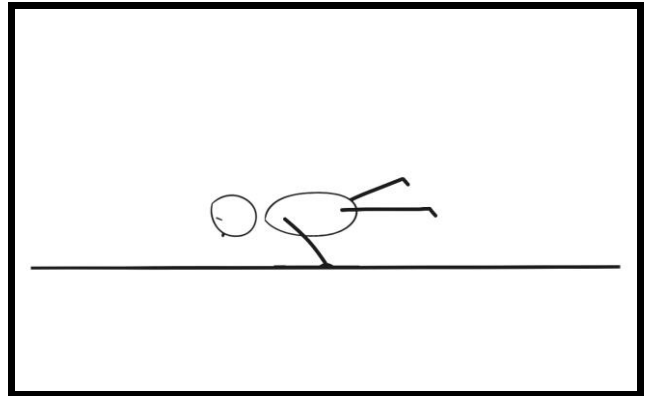
DIFICULTAD: 🏃 🏃 🏃 🏃

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Bajada de pino a straddle.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Full planche.

DESCRIPCIÓN: Coloca las manos en el suelo a una altura más amplia que los hombros, con las manos ligeramente apuntando hacia afuera, abre las piernas e inclínate hacia delante hasta levantar los pies del suelo.



PINO A FULL PLANCHE

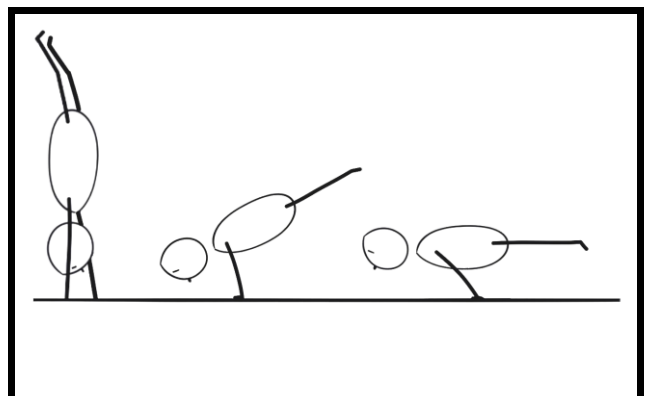
DIFICULTAD: 🏃 🏃 🏃 🏃

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Straddle planche.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Full planche.

DESCRIPCIÓN: Desde posición de pino, vete bajando a piernas juntas hasta intentar marcar la posición horizontal al suelo, intenta que la cabeza vaya lo máximo posible hacia adelante y busca la máxima movilidad de las muñecas.



STRADDLE PLANCHE PUSH UPS

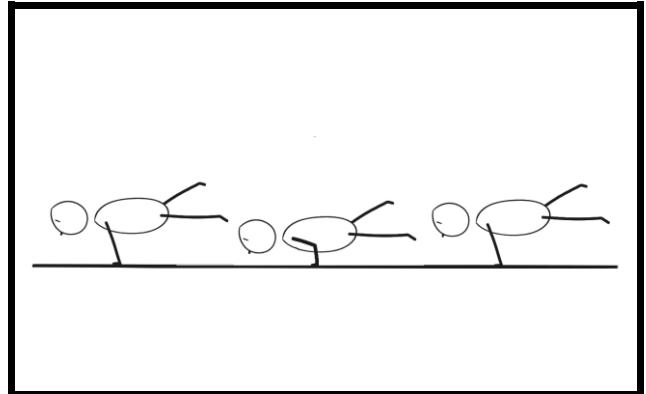
DIFICULTAD: 🏃 🏃 🏃 🏃

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros, tríceps.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Straddle planche.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Full planche.

DESCRIPCIÓN: En posición de straddle planche realiza repeticiones, flexionando los codos.



FULL PLANCHE

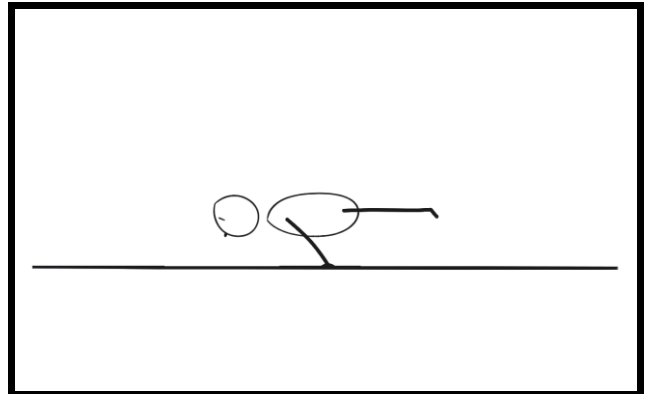
DIFICULTAD: 🏃 🏃 🏃 🏃 🏃

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Pino a full planche, straddle planche.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Full maltese planche.

DESCRIPCIÓN: Igual que una straddle planche pero con los pies juntos. Lo ideal es que las escápulas estén protruidas y que no haya demasiada curva lumbar.



STRADDLE MALTESE PLANCHE

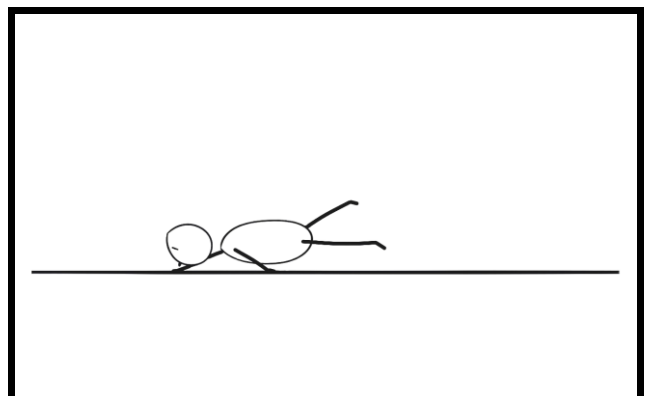
DIFICULTAD: 🏃 🏃 🏃 🏃 🏃

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Straddle planche, full planche.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Full maltese planche.

DESCRIPCIÓN: Igual que una plancha straddle pero con una apertura de las manos tal que la cabeza y el cuerpo quede muy cerca del suelo.



FULL MALTESE PLANCHE

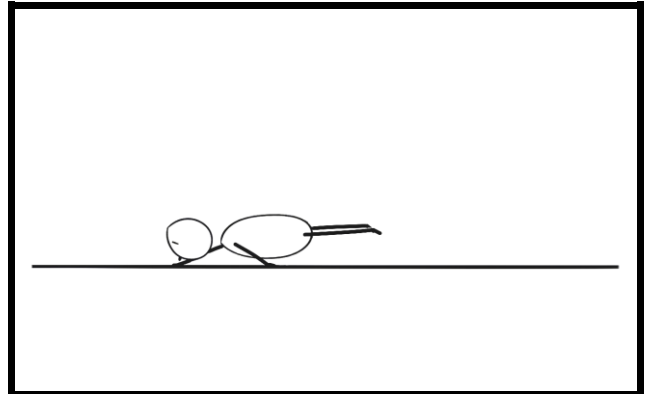
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Full planche, straddle maltese planche.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Cualquier variación de plancha.

DESCRIPCIÓN: Igual que la straddle maltese planche pero con las piernas juntas.



FLAG Y LEVERS



Y para terminar un capítulo de “recopilación”. En él encontramos a otro de los reyes de los ejercicios de tensión, el front lever.

Cuando lleves un tiempo entrenando te darás cuenta que hay ejercicios para los que tienes facilidad y otros que te cuestan más de lo normal. Normalmente esta distinción suele ocurrir entre los ejercicios de espalda y los de hombros. Por ejemplo suele pasar que hay personas que sacan ejercicios de muscle up, front lever etc. relativamente fácil, pero luego los ejercicios de pino y planchas les cuestan muchísimo. Mi caso personal es el contrario.

Ejercicios relativamente difíciles como plancha straddle o full planche los dominé en un tiempo relativamente corto (unos 6 meses cada uno) y con un progreso constante. En cambio para el front lever me pegué más de un año entrenándolo muy duro, para conseguir un mísero segundo en esta posición, con muchísimos altibajos en el entrenamiento, hasta el punto de pensar que nunca lo conseguiría. Así que ten en cuenta este párrafo y si descubres algún ejercicio que sea tu “némesis” particular, no te desanimes.

En este apartado también encontramos otros ejercicios muy conocidos, como el back lever o el dragon flag y otros conocidos incluso por personas que no saben nada de Calistenia y Street Workout, como es el caso de la bandera humana.

De nuevo recomiendo progresar muy poco a poco y teniendo en cuenta la prevención de lesiones.

En este capítulo he puesto sólo las progresiones que creo más efectivas y con las que creo que podrás sacar sin problemas las posiciones finales, omitiendo otras progresiones que me parecen menos efectivas. También conforme vayas progresando en los otros bloques, encontrarás ejercicios que sirven de progresión para los de este capítulo final.

PICA EN BARRA

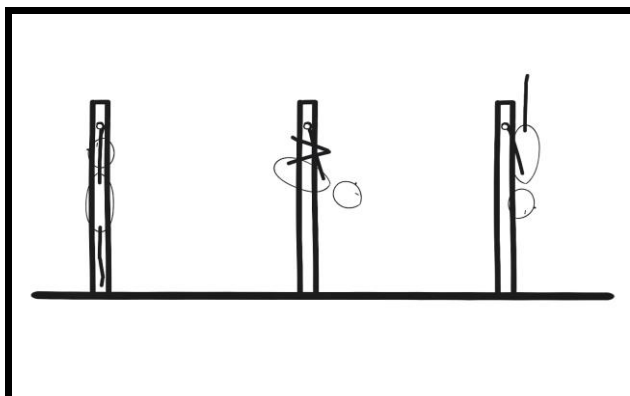
DIFICULTAD: 🐼 🐼

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Skin the cat.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Back lever a 45°.

DESCRIPCIÓN: Colócate en la barra y pasa las piernas entre las manos, estírate de forma que quedes en vertical y separa las piernas de la barra unos 10 cm.



SKIN THE CAT

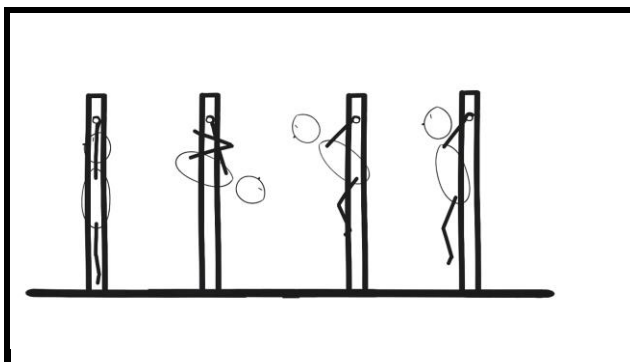
DIFICULTAD: 🐼 🐼

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal y hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Pica en barra, knee raises.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Back lever, hefeato.

DESCRIPCIÓN: Colgado de la barra, recoge las piernas y pásalas entre tus brazos, intenta girar lo máximo posible hasta quedarte con los pies apuntando hacia el suelo.



BANDERA EN TUCKED

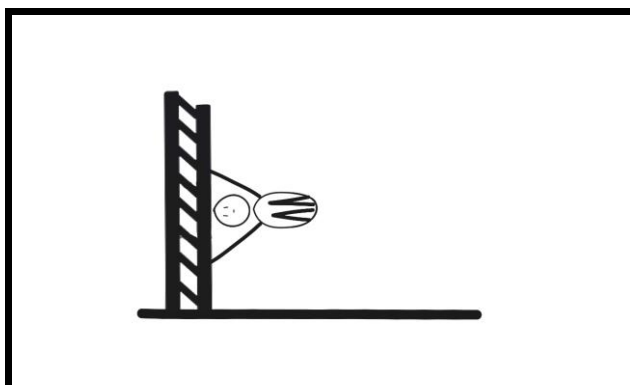
DIFICULTAD: 🐼 🐼

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal y hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas agarre amplio y mixto, flexiones a pino asistidas.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Bandera caída.

DESCRIPCIÓN: En unas barras tipo espaldera o en una barra vertical coloca una mano a una altura superior a la de tu cabeza y la otra a la altura de tu cintura, lleva las rodillas al pecho e intenta mantenerte en esa posición.



TUCKED FRONT LEVER

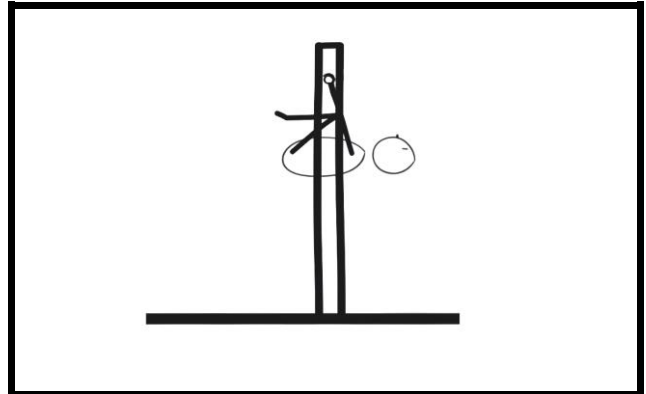
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal y abdominales.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dominadas pronas y leg raises.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Front lever a 1 pierna.

DESCRIPCIÓN: Colócate en barra con agarre prono y lleva las rodillas al pecho, manteniendo los brazos estirados e intentando que la espalda esté paralela al suelo.



DRAGON FLAG A 1 PIERNA

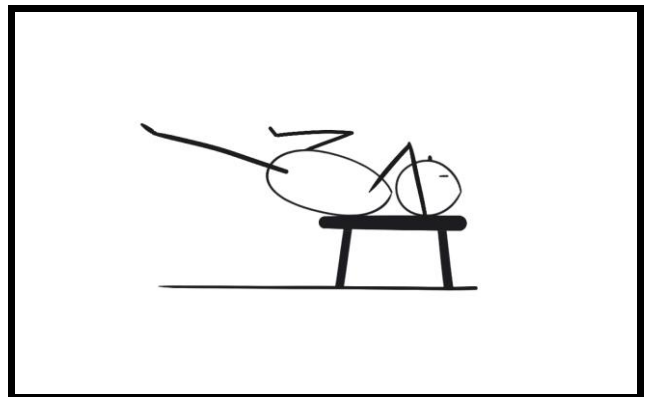
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Bíceps, dorsal, abs.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Leg raises en suelo.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Dragon flag.

DESCRIPCIÓN: En una barra que esté cerca del suelo o banco colócate boca arriba con la cabeza cerca de la barra, agárrate de la misma, lleva una rodilla al pecho e intenta quedarte a un ángulo de 45°, apoyando sólo la parte superior de la espalda.



BACK LEVER A 45°

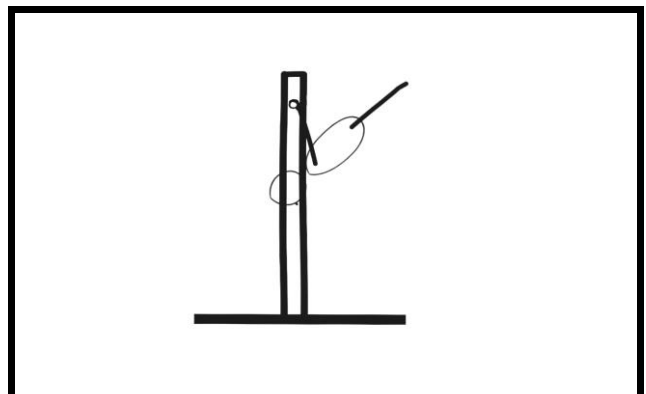
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros, lumbar, pectoral.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Pica en barra.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Back lever a 1 pierna.

DESCRIPCIÓN: Realiza una pica en barra pero en lugar de una separación de 10 cm de la barra, busca quedarte en un ángulo de 45°.



BANDERA CAÍDA

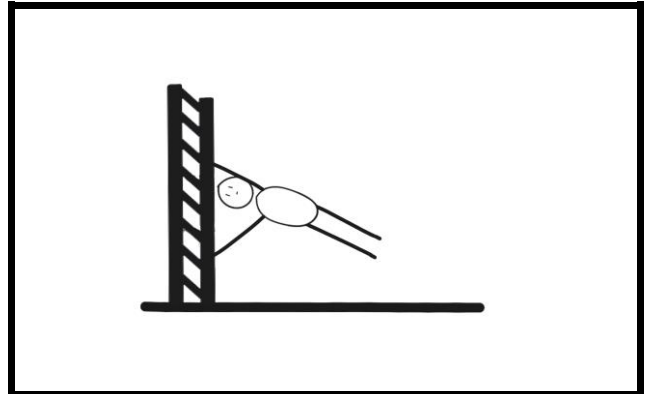
DIFICULTAD: 🏳️ 🏳️ 🏳️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, hombros y oblicuos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Bandera en tucked.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Bandera.

DESCRIPCIÓN: Igual que la bandera en tucked pero con las piernas estiradas, intentando buscar el ángulo de 45° con respecto al suelo.



BACK LEVER A 1 PIERNA

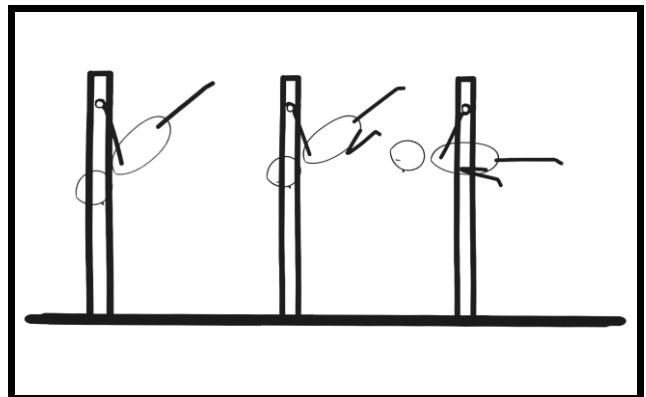
DIFICULTAD: 🏳️ 🏳️ 🏳️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros, pectoral, lumbar.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Back lever a 45°.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Back lever.

DESCRIPCIÓN: Realiza un back lever a 45°, lleva una rodilla al pecho e intenta bajar hasta quedar paralelo al suelo.



FRONT LEVER A 1 PIERNA

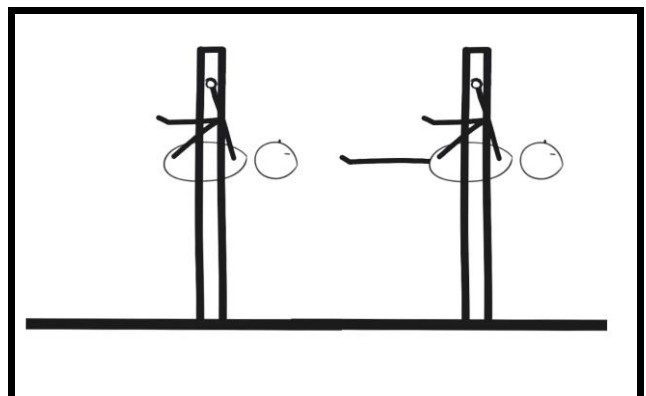
DIFICULTAD: 🏳️ 🏳️ 🏳️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal y abdominales.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Tucked front lever.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Half front lever.

DESCRIPCIÓN: Realiza un tucked front lever y estira una pierna, intentando mantenerla paralela al suelo.



HEFESTO CON PIES EN EL SUELO

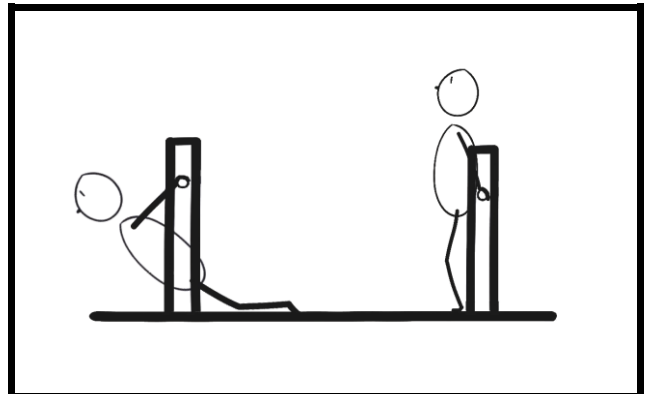
DIFICULTAD: 🏹 🏹 🏹

MÚSCULOS IMPLICADOS: Bíceps y hombros.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Korean dips.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Hefesto.

DESCRIPCIÓN: Busca una barra que esté aproximadamente a la altura de tu cintura y colócate de espaldas a la misma, en agarre supino, flexiona rodillas hasta quedar por debajo de la barra e intenta subir flexionando los codos.



DRAGON FLAG

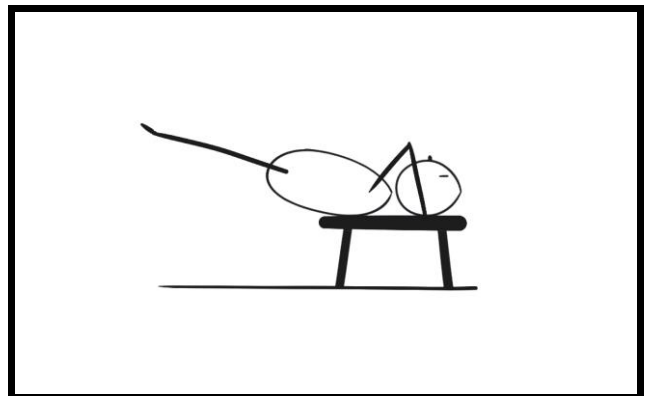
DIFICULTAD: 🏹 🏹 🏹

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal y abdominales.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Dragon flag a 1 pierna.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Front lever.

DESCRIPCIÓN: En una barra cercana al suelo, boca arriba con la cabeza cerca de la misma, utiliza un agarre supino y quédate en un ángulo de 45°, con ambas piernas estiradas y apoyando en el suelo sólo la parte alta de la espalda.



HALF FRONT LEVER

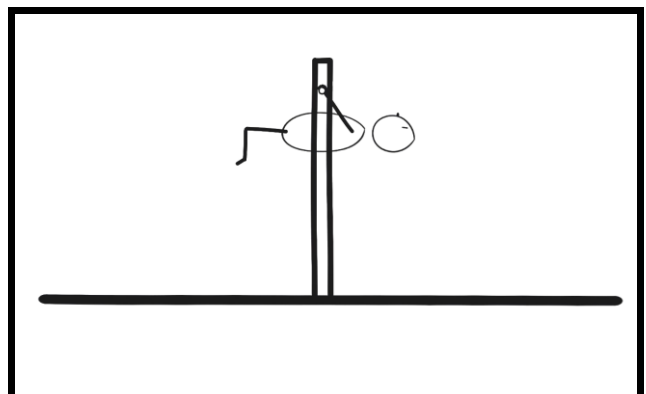
DIFICULTAD: 🏹 🏹 🏹

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, abdominales y espalda superior.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Front lever a 1 pierna.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Front lever.

DESCRIPCIÓN: En barra con agarre prono, colócate en posición paralela al suelo, con las rodillas flexionadas y los pies hacia el suelo.



BACK LEVER

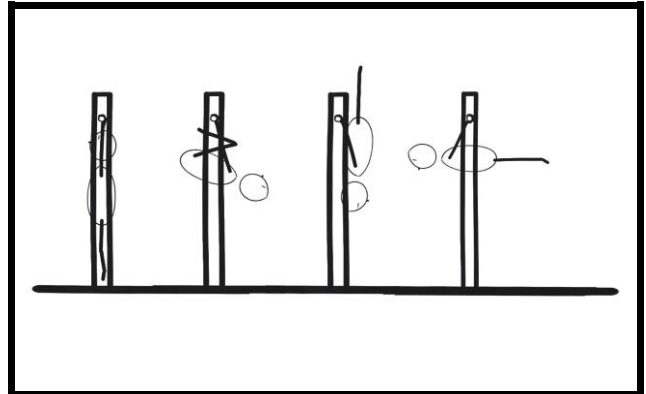
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros, pectoral y lumbar.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Back lever a 1 pierna.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Hefesto.

DESCRIPCIÓN: En barra con agarre prono, pasa las piernas entre las manos e intenta quedarte paralelo al suelo.



BANDERA

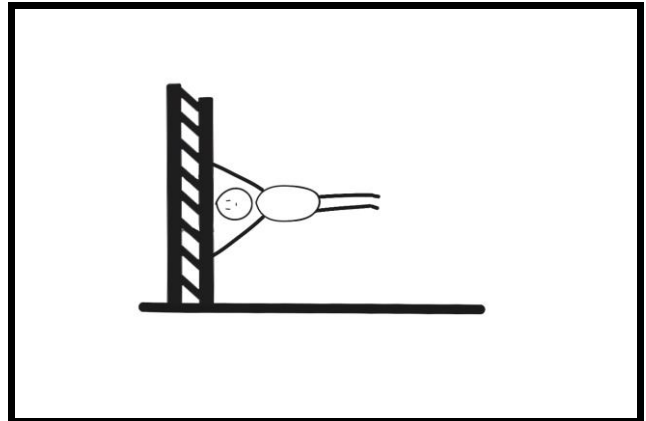
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Hombros, dorsal y oblicuos.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Bandera caída.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle.

DESCRIPCIÓN: En unas barras tipo espaldera o en una barra vertical coloca una mano a una altura superior a la de tu cabeza y la otra a la altura de tu cintura e intenta quedarte en posición paralela al suelo.



FRONT LEVER

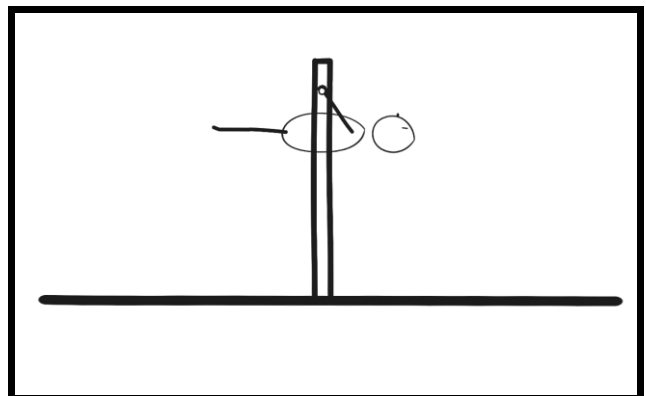
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Dorsal, abdominales y espalda superior.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Tucked front lever, a 1 pierna y half front lever.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle en barra.

DESCRIPCIÓN: En barra con agarre prono, colócate en posición paralela al suelo con ambas piernas estiradas.



HEFESTO

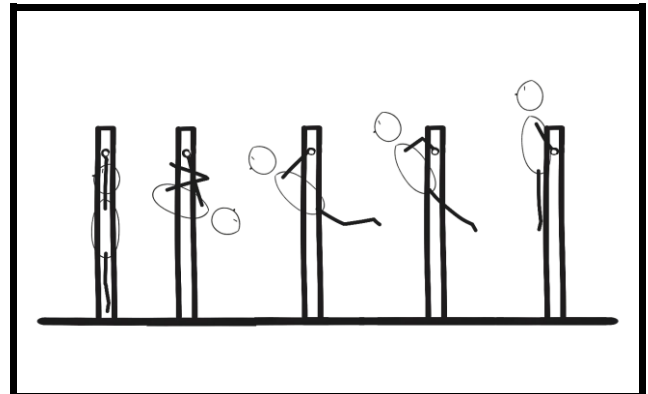
DIFICULTAD: 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

MÚSCULOS IMPLICADOS: Bíceps, hombros, lumbar.

PROGRESIONES PARA CONSEGUIRLO: Hefesto con pies en el suelo.

SIRVE DE PROGRESIÓN PARA: Freestyle en barra.

DESCRIPCIÓN: En barra con agarre supino, pasa las piernas entre las manos e intenta flexionar los codos hasta quedar por encima de la barra, con la parte inferior de la espalda apoyada en la misma.



Métodos de entrenamiento



En este apartado vamos a ver una lista básica de los principales tipos o estilos de entrenamiento que se suelen dar en Street Workout y Calistenia.

Cuando estás empezando no tienes por qué decantarte rápidamente por uno en concreto. Es más, mi recomendación es que vayas probando un poco de cada uno, ya sea entrenando un día una forma y un día de otra, o tal vez unas semanas de una forma y las siguientes de otra.

Con el tiempo irás viendo qué forma de entrenar es la que más te gusta, cuál es la que mejor se te da, cuál se adapta mejor a tus objetivos, cuál te da mayor satisfacción y cuál te da mejores resultados. Si coincide el mismo tipo de entrenamiento en todas entonces está claro lo que tienes que hacer, si no coincide ya sería cuestión de ver qué es más importante para ti.

También es normal que hagas durante unos meses una forma de entrenamiento y luego te apetezca probar otra, te recomiendo hacer caso a tu instinto y si crees que es el momento de cambiar, hacerlo. Normalmente el cuerpo se adapta a un tipo de rutinas y puede haber un pequeño estancamiento, y un cambio de método suele traer buenos resultados y romper el estancamiento.

Lo que no te recomiendo es que cambies de rutina muchas veces en poco tiempo, mi consejo es que no cambies de tipo de rutinas si no las has hecho durante al menos un mes.

Por último también aconsejo usar tu propia creatividad e intuición y si crees que te vendrá bien mezclar diferentes tipos o crear tu propio tipo de entrenamiento hazlo. No tengas dudas de si estará bien o mal, simplemente hazlo y comprueba objetivamente si los resultados son satisfactorios.

Método 1: Vuelta al mundo

Este es el método que utiliza el famoso Hannibal for King, y consiste en entrenar todos o casi todos los días, utilizando una rutina muy sencilla de dominadas, fondos, flexiones y sentadillas.

Haces estos 4 ejercicios, descansas 2 o 3 minutos y repites. Así hasta completar un total de entre 45 minutos y 2 horas de entrenamiento.

Las repeticiones irían a un 60% de tu capacidad aproximadamente y podrías incluir

diferentes variaciones de estos ejercicios básicos. Por ejemplo Hannibal suele hacer dominadas normales, con agarre cerrado, flexiones en diamante, fondos explosivos etc.

- ***Pros:*** *Entrenamiento de tren superior muy completo. Entrenamiento sencillo sin complicaciones. Buenos resultados físicos (tren superior). Muy bueno para principiantes. Ganas fuerza básica.*
- ***Contras:*** *Muy poca intensidad en tren inferior. Entrenamiento muy monótono. Puede llevar a acomodarte y entrenar con poca intensidad o mala forma. No practicas trucos. Acumulas cansancio durante la semana. Poca sensación de progreso.*

Método 2: Entrenamiento por grupos musculares

Este tipo de entrenamiento es parecido al que se suele hacer en el gimnasio. Entrenando un determinado grupo o grupos musculares cada día. En Calistenia este método lo ha popularizado Frank Medrano.

En mi experiencia este entrenamiento es bastante completo y la gran variedad de ejercicios que hay en nuestro deporte hace que no sea aburrido, además es el que mejores resultados da en cuanto a aspecto físico.

Les dejo un ejemplo de división de entrenamiento:

Lunes – pectoral y tríceps
Martes – espalda y bíceps
Jueves – pierna
Viernes – hombros y abdominales

Otra forma de dividir los días es la conocida como tirón-empujón, que consistiría en hacer unos días ejercicios en los que tienes que tirar de tu peso (por ejemplo dominadas) y otro día ejercicios en los que tienes que empujar (por ejemplo flexiones). Esto haría que los días de tirón hagas principalmente espalda y bíceps, abdominales y lumbares, mientras que los días de empujón harías pectoral y tríceps, hombros y pierna principalmente.

Si quieres montar una rutina de este tipo puedes utilizar la lista de ejercicios fijándote en qué músculo trabaja cada uno y así elegir los adecuados para cada día.

- ***Pros:*** *Entrenamiento muy completo, buen desarrollo muscular y apariencia física. Bueno para principiantes e intermedios. Aprendes variedad de ejercicios*
- ***Contras:*** *Menor desarrollo de trucos y movimientos. La mayoría de trucos son movimientos complejos que requieren hacer fuerza con varios grupos musculares por lo que no sabrías en qué día de la semana practicarlos.*

Método 3: Entrenamiento Full Body (Cuerpo Completo)

Con este entrenamiento intentas trabajar la mayor cantidad de músculos posibles en un mismo día, dividiendo el cuerpo por partes y haciendo al menos un ejercicio para cada parte.

Con mi método de hacer una rutina de 6 ejercicios lo que suelo hacer es: un ejercicio de espalda y bíceps, uno de pectoral y tríceps, uno de piernas, uno de abdominales y dos de hombro y tríceps.

Pongo dos de hombro y tríceps porque es uno de los grupos musculares más importantes en Calistenia y Street Workout y sin embargo es uno de los que menos trabajan los principiantes, por lo que creo que les vendrá bien prestarle especial atención.

- **Pros:** *Entrenamiento muy completo, buen desarrollo y equilibrio muscular en todo el cuerpo. Entrenamiento entretenido, nada monótono. Muy bueno para mantenimiento y para personas que lo único que buscan es estar en forma y tener buen tono muscular. Buenas sensaciones después de cada entrenamiento.*
- **Contras:** *No es bueno para objetivos ambiciosos, no sirve si quieres obtener un gran desarrollo muscular o una gran fuerza, o sacar movimientos muy difíciles.*

Método 4: Entrenamiento por objetivos

Este método se centra más en sacar los trucos o movimientos difíciles. Consiste en proponerte un objetivo (truco o movimiento concreto) y distribuir la semana alrededor de él. Por ejemplo digamos que quieres sacar el front lever, pues tu semana sería: lunes, miércoles y viernes entrenar rutinas y progresiones de front lever y el resto de días entrenamientos complementarios de abdominales, espalda etc.

Este tipo de entrenamiento lo empecé a usar inspirándome en diferentes video tutoriales de cómo sacar algunos trucos concretos en los que decían que había que practicar dichos trucos como mínimo 3 veces a la semana. Por ejemplo este entrenamiento fue el que usé para sacar la bandera, front lever, plancha straddle, etc. De hecho es el tipo de entrenamiento que más suelo usar ya que tengo que ir sacando movimientos y trucos para luego publicar el tutorial en Youtube.

Para este entrenamiento debes elegir un objetivo que sea ambicioso pero que no esté a años luz de tu nivel, ya que si no puede que tardes demasiado y el progreso sea muy lento, lo que hará que te resulte tedioso sacar dicho objetivo y te desmotive.

- **Pros:** *Eficaz para ir sacando los trucos más difíciles. Buena sensación de progreso.*
- **Contras:** *Hay trucos que no necesitan tanto esfuerzo. Descompensación muscular hacia el truco que estés practicando. Si no calculas bien tu nivel con respecto al*

truco que quieres sacar (por ejemplo si eres principiante y quieres un truco muy avanzado) puede que no veas progreso y te desmotives. Peligro de perder los trucos ya aprendidos.

Método 5: Entrenamiento lastrado

Consiste en usar ejercicios básicos pero añadiendo peso extra, en forma de chalecos de lastre, discos, kettlebells etc. Es un tipo de entrenamiento popularizado por Adam Raw en el mundo del Street Workout y Calistenia.

A algunos “puristas” de nuestro deporte no les gusta demasiado porque opinan que sólo se debe entrenar con peso corporal, pero yo creo que es una modalidad perfectamente válida, ya que cumple todas las otras características típicas de esta disciplina, además aporta algunas ventajas que son difíciles de conseguir con los otros métodos.

Los ejercicios que más se suelen usar son dominadas, muscle up, sentadilla, fondos, pistol squat y flexiones, aunque con maña e imaginación se puede lastrar prácticamente cualquier ejercicio.

Si vas a probar este tipo de entrenamiento te recomiendo ir muy poco a poco, usando muy poco lastre al principio, ya que es un método que exige mucho a las articulaciones, tendones y ligamentos, por lo que nunca debes pasarte con el peso o el volumen de entrenamiento.

- ***Pros:*** Buena ganancia muscular, aumento de la fuerza absoluta (peso que puedes mover), buena sensación de progreso
- ***Contras:*** No hay práctica de trucos, mayor riesgo de lesiones, dificultad logística a la hora de conseguir y transportar los lastres.

Método 6: Entrenamiento de resistencia

Este tipo de entrenamiento consiste en un volumen total de repeticiones muy alto, además de una intensidad considerable. Es uno de los entrenamientos más clásicos, y también se conoce como “Beast Mode”. Uno de sus representantes más conocidos es Zef Zakaveli.

Las rutinas de resistencia se suelen presentar en forma de retos de repeticiones, retos por tiempo, rutinas en escalera, superseries con altas repeticiones etc.

- ***Pros:*** Entrenamientos muy completos, aumento de máximas repeticiones en todos los ejercicios, buena transferencia de fuerza al freestyle, buena sensación de progreso.
- ***Contras:*** Rutinas muy exigentes mentalmente, no aptas para principiantes, poco trabajo del tren inferior en las rutinas clásicas.

Método 7: Entrenamiento mixto

Un tipo de rutina muy completo y adaptado a las características actuales del Street Workout y Calistenia, personalmente es mi método favorito. Y el más divertido ya que permite trabajar freestyle a la vez que consigues otros objetivos.

Consiste en dividir el entrenamiento en dos partes, en la primera practicar freestyle, técnica, trucos, combinaciones etc. y en la segunda parte hacer un entrenamiento físico usando alguno de los otros métodos.

De esta forma tienes tiempo de sobra en la primera mitad para: ver si ya te salen bien los trucos que has venido entrenando, practicar la técnica de trucos que estás intentando conseguir, experimentar con movimientos que nunca has intentado, practicar combinaciones etc. Mientras que en la segunda mitad puedes usar cualquiera de los otros métodos y distribuir los entrenamientos como quieras, ya sea entrenar básico, hacer rutinas para fortalecer determinado movimiento, entrenar lastrado, entrenar resistencia o lo que prefieras.

En cuanto al tiempo de entrenamiento suele ser de entre 45 minutos y hora y media por parte. Obviamente cuando divides tu esfuerzo divides también los resultados, por lo que si tu objetivo es conseguir el máximo progreso posible en resistencia, lastre o aspecto físico, simplemente usa el método correspondiente a tiempo completo.

- ***Pros:*** Entrenos más divertidos, buena sensación de progreso y aprendizaje de trucos, se pueden obtener resultados de otros métodos.
- ***Contras:*** Entrenamientos más largos, peores resultados en los métodos secundarios.

Cómo diseñar tus propias rutinas



En este apartado vamos a ver cómo puedes montar tus propias rutinas personalizadas a partir de los bloques de ejercicios de este libro.

Cuando eres principiante y haces tus primeros entrenos no hace falta ir con una rutina prediseñada desde el primer día, es más, mi recomendación es probar un poco los diferentes ejercicios sencillos que hay, ver en cuáles tienes más fuerza y en cuáles menos, y cuáles te gustan más. En resumen, experimentar y jugar un poco.

Cuando ya hayas pasado este proceso de iniciación y ya tengas un poco más claro cuáles pueden ser tus objetivos, cuál es tu nivel y cuáles son tus puntos débiles y fuertes, ya puedes empezar a prepararte una rutina.

Muchos de nosotros empezamos usando rutinas prediseñadas de las que se encuentran por internet, y es una opción válida pero no es la ideal. Sirve para aprender la diferente variedad de ejercicios y hacerte una idea de cómo es un entrenamiento de Street Workout, pero obviamente no están personalizadas para ti.

Por eso en este capítulo espero darte la capacidad de diseñar rutinas completamente adaptadas a ti.

Distribución de los entrenamientos

En mi opinión, lo ideal es entrenar entre 3 y 6 veces a la semana. Siempre dependiendo de lo cansado que estés, lo bien que hayas dormido, comido, tus objetivos y el tipo de entrenamiento que hagas.

Con el tiempo debes ir aprendiendo a escuchar tu cuerpo y saber cuándo estás listo para entrenar y cuando te conviene hacer un día de descanso. Pero siempre sin que esto signifique entrenar menos de 3 veces a la semana.

Cada cierto tiempo (meses) se puede hacer una semana de descarga en la que no entrenas nada o entrenas muy poco, pero recomiendo hacerlo sólo después de que hayas estado varias semanas entrenando muchos días y muy duro.

Distribución de la rutina

Por supuesto antes de empezar siempre un buen calentamiento (revisa el apartado de calentamiento y estiramientos).

Si has elegido el entrenamiento mixto, ahora vendría la parte de freestyle, en la que practicarías la técnica de diferentes trucos, combinaciones etc. Si no pasarías directamente a la parte principal.

La parte principal sería la rutina en sí. Normalmente su duración será de entre 45 minutos y 2 horas.

Los descansos serían de entre 45 segundos y 2 minutos y medio, dependiendo de lo cansado que estés, la dificultad del ejercicio que vas a hacer y el tipo de entrenamiento que estás haciendo.

Contenido de la rutina

Una buena forma de asegurarte de que tu rutina te va a ayudar a mejorar es incluir en la misma 6 ejercicios a 4 series cada ejercicio. Con un número de repeticiones que te resulte exigente. En los siguientes apartados veremos más detalles dependiendo del tipo de entrenamiento.

Qué ejercicios usar en tu rutina

Esta es la parte clave. Elige los ejercicios que vas a usar basándote en tu nivel actual y en el tipo y objetivos de tu entrenamiento, en el siguiente apartado lo veremos más en detalle.

Luego mi recomendación es que vayas empezando por los ejercicios más sencillos y los vayas mejorando hasta que puedas alcanzar un nivel de repeticiones (o tiempo, en caso de ejercicios estáticos) que te den a entender que ya tienes ese ejercicio dominado. Por poner un ejemplo puedes entrenar flexiones hasta que seas capaz de hacer 4 series de 20 repeticiones, antes de pasar a otras variaciones más difíciles.

De esta manera cada vez que entres un ejercicio intentarías superar las repeticiones que hiciste la última vez y si lo consigues puedes anotarlo y controlar tu progreso.

En cuanto al número de repeticiones veremos como guía orientativa en qué rutinas se usan repeticiones bajas (entre 1 y 8), medias (entre 8 y 20) y altas (más de 20). Pero debes tener en cuenta que conforme aumenta la dificultad de los ejercicios, suele bajar el nivel de repeticiones recomendado, por lo que, por ejemplo, hay ejercicios de los que nunca harás más de 10 repeticiones, aunque trabajes con rutinas de repeticiones altas.

Vamos a ver de forma más específica para cada tipo de entrenamiento:

Entrenamiento “vuelta al mundo”

En este hay poco que añadir, simplemente usa diferentes variaciones de flexiones,

dominadas, fondos y sentadillas durante el tiempo que dure tu entrenamiento.

Lo único que debes tener en cuenta es que si todavía no tienes fuerza para hacer alguno de estos ejercicios básicos, puedes usar las progresiones más fáciles que encontrarás en cada apartado, hasta que puedas hacer el ejercicio final.

Entrenamiento "Full Body" o cuerpo completo

- *Objetivo del entrenamiento: Mantenimiento, fortalecimiento general, aumento de masa muscular.*
- *Distribución de los ejercicios: Un ejercicio de pectoral y tríceps, uno de espalda y bíceps, uno de hombros y tríceps, uno de core (abdominales, lumbares o ambos), uno de piernas y uno complementario. En el complementario te recomiendo que utilices uno de hombros y tríceps, a no ser que ya tengan muy bien trabajados estos músculos.*
- *Qué ejercicios usar: Revisar la lista de ejercicios centrándote en los músculos principales, empezar por los más sencillos e ir aumentando la dificultad.*
- *Descansos y repeticiones: Descansos de entre 45 segundos y minuto y medio. Repeticiones medias.*

Entrenamiento por grupos musculares

- *Objetivo del entrenamiento: Hipertrofia.*
- *Distribución de los ejercicios: Cada día entrenas un grupo muscular, por lo tanto cada día haces 6 ejercicios del mismo grupo, ordenados de más difícil a más fácil.*
- *Qué ejercicios usar: Tener un repertorio amplio de ejercicios de cada grupo muscular, adaptados a tu nivel y con el tiempo ir añadiendo algunos más difíciles.*
- *Descansos y repeticiones: Descansos de entre 45 segundos y minuto y medio. Repeticiones medias.*

Entrenamiento con lastre

- *Objetivo del entrenamiento: Aumento de fuerza en ejercicios básicos, hipertrofia*
- *Distribución de los ejercicios: Cada día entrenas dos ejercicios, cada uno con 3 pesos diferentes.*
- *Qué ejercicios usar: La lista de ejercicios no será muy larga y estará centrada en los básicos. Ir anotando los pesos que eres capaz de manejar e intentar ir aumentándolos poco a poco. Para considerar un determinado peso como "dominado" y pasar al siguiente recomiendo llegar a un número de repeticiones entre 5 y 10.*
- *Descansos y repeticiones: Descansos entre 1 minuto y 2 minutos y medio. Repeticiones bajas.*

Entrenamiento de resistencia

- *Objetivo del entrenamiento: Conseguir hacer grandes cantidades de repeticiones, aumento de la fuerza en ejercicios básicos.*
- *Distribución de los ejercicios: Variar entre días en los que haces 6 ejercicios a 4 series y días en los que haces escaleras, clusters, EMOMS, retos o rutinas de requisitos. Veremos ejemplos de este tipo de rutinas más adelante.*
- *Qué ejercicios usar: Centrarse en los ejercicios básicos. Para dar por "dominado" un ejercicio, esperar a llegar a un número de repeticiones muy alto.*
- *Descansos y repeticiones: Descansos entre 45 segundos y minuto y medio. Repeticiones muy altas.*

Entrenamiento de fuerza

- *Objetivo del entrenamiento: Conseguir hacer ejercicios cada vez más difíciles.*
- *Distribución de los ejercicios: 6 ejercicios a 4 series cada uno, ordenados de más difícil a más fácil.*
- *Qué ejercicios usar: Empezar por los básicos e intentar ir añadiendo poco a poco ejercicios más difíciles. En este caso para dar por "dominado" un ejercicio empezaríamos por unas 20 repeticiones en los más fáciles, hasta llegar a entre 3 y 5 en los más difíciles. En los estáticos empezaríamos por unos 30 segundos en los más fáciles hasta llegar a 5 segundos en los más difíciles.*
- *Descansos y repeticiones: Descansos de entre minuto y medio y 2 minutos y medio. Repeticiones bajas.*

Entrenamiento por objetivos

- *Objetivo del entrenamiento: Conseguir sacar uno o varios trucos o movimientos concretos.*
- *Distribución de los ejercicios: 6 ejercicios a 4 series cada uno, centrados en dicho truco, de más difícil a más fácil.*
- *Qué ejercicios usar: Los primeros 3 ejercicios serían progresiones para el truco, que normalmente suelen ser versiones más fáciles de dicho truco. Los siguientes ejercicios serían de refuerzo, ejercicios que trabajen los mismos músculos que se utilizan en dicho truco o movimiento.*
- *Descansos y repeticiones: Descansos entre 1 minuto y 2 minutos y medio. Repeticiones medias.*

Entrenamiento mixto

- *Objetivo del entrenamiento: Tener una competencia básica en todos los tipos de entrenamiento.*

- *En este caso simplemente harías primero la media hora u hora de trucos y luego una rutina de cualquiera de los otros tipos.*

Variedad

Si estás centrado en alguno de los tipos de entrenamientos (sin contar el mixto), te recomiendo que cada cierto tiempo, por ejemplo cada 6 semanas, hagas una semana en la que realizas entrenamientos de los otros tipos.

Esto te ayudará a evitar la monotonía, evitar descompensaciones musculares, ser un atleta más completo, "sorprender al cuerpo" y otros beneficios.

Cómo progresar en tus rutinas



Una de las bases principales del entrenamiento de Street Workout y Calistenia es poder hacer cada vez ejercicios y movimientos más difíciles. Esto se debe a que el peso que movemos siempre es nuestro propio cuerpo (excepto en los entrenamientos con lastre), por lo que hacer ejercicios más difíciles es una de las formas que tenemos de ir avanzando y no estancarnos.

Además es una de las mayores satisfacciones de nuestro deporte, el ver que hace un tiempo no podías hacer un ejercicio y ahora sí puedes. O sentir que te cuesta muchísimo algún ejercicio y con el paso del tiempo dominarlo y poder hacerlo con facilidad.

Por eso creo que ir añadiendo ejercicios de mayor dificultad a tu entrenamiento es la principal forma que tenemos de progresar en nuestras rutinas, y por eso este libro está diseñado con bloques de ejercicios ordenados por dificultad.

Para que realices este proceso con total seguridad te recomiendo leer detenidamente el capítulo sobre cómo evitar lesiones y dolores.

Dicho esto vamos a ver cada caso concreto:

- Entrenamiento de vuelta al mundo: En este tipo de entrenamiento no hay mucho progreso, ya que es un entrenamiento que por definición siempre usa los mismos ejercicios, tiempos, volumen de repeticiones etc. El entrenamiento de los que quieren tener buenos resultados sin complicarse la vida.
- Entrenamiento full body: Este tipo de entrenamiento es ideal para ir cambiando los ejercicios de cada grupo muscular y añadiendo variaciones más difíciles.
- Entrenamiento por grupos musculares: Igual que el anterior pero haciendo una especie de rotación, por ejemplo los ejercicios que hoy están al principio de tu rutina de pectoral y tríceps (los más difíciles) en unos meses estarán colocados al final de la rutina (los más fáciles).
- Entrenamiento por objetivos: En este entrenamiento empiezas a prepararte para un truco usando las progresiones más sencillas, mientras que el objetivo principal es ir añadiendo progresiones más difíciles hasta llegar al movimiento o truco en sí.
- Entrenamiento lastrado: En este entrenamiento la principal forma de progresar es ir añadiendo más peso a los ejercicios. Aunque también se puede ir avanzando y

hacer ejercicios más difíciles, aunque este avance no será tan frecuente como en las otras rutinas.

- Entrenamiento de resistencia: *En este entrenamiento la principal forma de progresar es siendo capaz de hacer más repeticiones, en menos tiempo y con menos descanso. Aunque también como en el caso del lastre habrá adiciones de ejercicios más difíciles con el tiempo.*
- Entrenamiento de fuerza: *La base de este entrenamiento es poder hacer cada vez ejercicios más difíciles.*
- Entrenamiento mixto: *En la primera parte de freestyle, lo ideal sería cada vez ser capaz de hacer movimientos y combinaciones más difíciles, lo que te hará tener un repertorio más impresionante, mientras que la segunda parte dependerá del tipo de entrenamiento que hagas.*

Cuántas repeticiones hacer de un ejercicio antes de pasar al siguiente

En rutinas full body, grupos musculares y por objetivos: lo normal es esperar a poder hacer unas 12 o 15 repeticiones de un ejercicio, antes de pasar al siguiente. Si son ejercicios muy fáciles puedes esperar a llegar a 20 o 25 repeticiones y si son ejercicios difíciles puedes conformarte con 5-8 repeticiones. Para ejercicios estáticos buscaremos el minuto en los fáciles, 30 segundos en los normales y 10 o 15 en los difíciles.

En rutinas lastradas lo normal es esperar a poder hacer unas 10 repeticiones con un peso antes de aumentar la cantidad de lastre.

En rutinas de resistencia buscaremos siempre un mínimo de 25 o 30 repeticiones de un ejercicio antes de pasar al siguiente, excepto en los más difíciles donde podemos conformarnos con 10-15 repeticiones.

Por último en las rutinas de fuerza se busca siempre hacer ejercicios bastante difíciles, por lo que nos conformaremos con un rango de entre 3 y 8 repeticiones.

Ejemplos de rutinas



Vamos a ver unos ejemplos concretos de rutinas de cada tipo, ajustándonos en la medida de lo posible a los parámetros que dimos en el capítulo de cómo crear tus rutinas.

Muchas serán rutinas bastante sencillas ya que creo que los lectores principiantes serán los que podrán sacar mayor partido a estos ejemplos, mientras que los más experimentados ya tendrán más claro cómo son las rutinas.

Rutina nivel 0 – pre principiante

Esta rutina está destinada a personas que todavía no puedan hacer ninguno de los ejercicios básicos de tren superior (flexiones, fondos, dominadas).

La rutina de nivel 0 constaría de los siguientes ejercicios:

- *Dominadas asistidas: en barra baja haz dominadas sin levantar los pies del suelo. Intenta ayudarte lo menos que puedas de las piernas para ir fortaleciendo tu dorsal. Conforme vayas avanzando las irás haciendo con los pies cada vez más sueltos, como se ve en la foto.*
- *Flexiones inclinadas: Busca un apoyo alto y haz flexiones en él inclinado hacia delante, conforme vayas cogiendo fuerza puedes ir bajando la altura del apoyo.*
- *Australian pull ups asistidas: Igual que el anterior pero inclinado hacia detrás conforme vayas ganando fuerza irías bajando la altura del apoyo.*
- *Sentadilla: Flexiona las piernas hasta un ángulo de 90º, manteniendo la espalda recta.*

Un ejemplo de cómo podría quedar la rutina sería así:

- *4x5 Dominadas asistidas*
- *4x10 Flexiones asistidas*
- *4x8 Australian pull ups asistidas*
- *4x10 Sentadillas*

La harías unas dos o tres veces por semana hasta que notes que estos ejercicios ya los realizas con facilidad.

Rutina vuelta al mundo

En esta rutina la única variedad que puedes tener es utilizando diferentes tipos de dominadas, fondos o flexiones. Les dejo una de las posibles variedades:

- 10 Dominadas con agarre amplio
- 16 Fondos espartanos (8 cada lado)
- 20 Flexiones diamante
- 20 Sentadillas

Repetir durante 1 hora

Otra posibilidad, con repeticiones para un nivel principiante:

- 5 Dominadas neutras
- 8 Fondos inclinados
- 10 Flexiones T
- 10 Zancadas (cada pierna)

Repetir durante 1 hora.

Rutina full body

Aquí ya entramos en el tipo de rutinas que describí en el capítulo sobre cómo diseñar tus propias rutinas:

- 4x10 Dominadas supinas
- 4x10 Fondos explosivos
- 4x14 Bulgarian squat (cada pierna)
- 4x10 L-sit raises en barra
- 4x6 Flexiones a pino asistidas
- 4x10 Pike push ups

Otro ejemplo:

- 4x6 Dominadas arqueras
- 4x20 Fondos en banco
- 4x10 Sentadilla corta a la pata coja (cada pierna)
- 4x15 Knee raises en fondos
- 4x6 Hindu push ups
- 4x12 Flexiones declinadas

Rutina por grupos musculares

En este tipo de rutinas te centras cada entrenamiento en un grupo muscular, así que

vamos a ver cómo sería por ejemplo una rutina de hombros y tríceps:

- *4x5 Flexiones a pino asistidas*
- *4x6 Hindu push ups*
- *4x8 Pike push ups*
- *4x50" Estático pino asistido*
- *4x8 Fondos inclinados*
- *4x15 Flexiones declinadas*

Vamos a ver un ejemplo de rutina de pectoral y tríceps:

- *4x8 Fondos explosivos*
- *4x10 Flexiones con palmada*
- *4x8 Fondos en barra*
- *4x8 Flexiones arquerías*
- *4x12 Flexiones arquerías*
- *4x14 Fondos en banco*

Rutina de lastre

En esta rutina nos centraríamos en trabajar con diferentes pesos, sin cambiar tanto de ejercicios

- *4x5 Dominadas pronas lastradas 10 kg.*
- *4x8 Dominadas pronas lastradas 5 kg.*
- *4x5 Fondos lastrados 15 kg.*
- *4x8 Fondos lastrados 10 kg.*
- *4x5 Sentadilla lastrada 30 kg.*
- *4x8 Sentadilla lastrada 20 kg.*

Rutina de resistencia

En las rutinas de resistencia podemos usar varios estilos así que vamos a ver unas cuantas. Empecemos por una rutina en escalera:

- *Escalera de fondos de 1 a 10 y volver a bajar. Lo que quiere decir que haríamos: 1,2,3,4,5... así hasta 10 y luego 9,8,7,6... los descansos serían cortos al principio, luego se irían alargando y luego se volverían a acortar.*

Ahora vamos a ver una superserie clásica:

- *10 Dominadas pronas*
- *20 Fondos*
- *30 Flexiones*
- *40 Sentadillas*
- *5 Dominadas supinas*

Intentar terminarla en menos de 7 minutos

Vamos a ver una rutina en cluster, las cuales se hacen para poder aumentar rápidamente las repeticiones de ejercicios que todavía te cuestan, por ejemplo si sólo eres capaz de hacer un máximo de 4 o 5 dominadas podrías hacer el siguiente cluster:

- *30 Dominadas en series de 2*

Ahora vamos a ver un EMOM, tienen una utilidad parecida a los cluster pero se hacen controlando el tiempo, en lugar del total de repeticiones. Por ejemplo, para un caso como el anterior:

- *Cada vez que el reloj marque el minuto en punto hacer 3 dominadas, intentar aguantar el máximo número de minutos posible.*

Rutina de fuerza

Vamos a ver un ejemplo de rutina de fuerza centrada en ejercicios de plancha y front lever a nivel principiante:

- *4x10" Tucked planche*
- *4x10" Front lever a 1 pierna*
- *4x5 Flexiones a pino asistidas*
- *4x5 Dominadas pronas explosivas*
- *4x10 Pike push ups*
- *4x10 Dominadas pronas*

Ahora vamos a ver una rutina de fuerza con ejercicios difíciles en general (nivel avanzado):

- *4x5" Plancha straddle*
- *4x5" Front lever*
- *4x3 L-sit a pino*
- *4x5 Muscle up*
- *4x4 Windshield wipers (cada lado)*
- *4x10 Pistol squat asistido*

Rutina por objetivos

En este apartado vamos a ver un ejemplo de rutina para muscle up

- *4x4 Muscle up asistido con salto*
- *4x5 Dominadas pronas explosivas*
- *4x10 Fondos en barra*
- *4x8 Dominadas pronas*
- *4x5 Fondos explosivos*
- *4x8 Dominadas neutras*

Ahora vamos a ver una rutina para back lever:

- *4x5" Back lever a 45°*
- *4x15" Pica en barra*
- *4x5 Skin the cat*
- *4x5 Korean dips*
- *4x5 Flexiones a pino asistidas*
- *4x15 Flexiones declinadas*

Para terminar con este capítulo, recordarte que esto son sólo ejemplos orientativos, lo ideal es que adaptes las rutinas a tu nivel, a tus objetivos y que vayas cambiando los ejercicios conforme progresas, para tener todo esto más claro revisa el capítulo sobre cómo diseñar tus propias rutinas.

Cómo evitar dolores y lesiones



Ante todo antes de empezar aclarar que yo no soy médico, ni fisioterapeuta, por lo tanto no soy una persona realmente cualificada para dar un diagnóstico o proponer un tratamiento ni nada parecido. Si tienes alguna lesión o problema de salud, o si tienes alguna duda sobre si debes entrenar o no, siempre debes acudir a tu médico o a tu fisio.

Dicho esto creo que mi experiencia entrenando y los conocimientos que he ido adquiriendo durante estos años me permiten dar algunos consejos a título informativo que seguramente te ayudarán a evitar lesiones, problemas articulares, dolores etc.

Me gustaría comentar que personalmente tengo muy claro que la Calistenia o Street Workout no es un deporte lesivo de por sí. Sinceramente me parecen bastante más lesivos otros deportes que hoy en día son mucho (muchísimo) más populares y a los que nadie se atreve a ponerle este adjetivo.

Pero es cierto que, de momento, el Street Workout tiene unas ciertas características que aumentan el riesgo de lesión, que serían las siguientes:

1. Es un deporte que se entrena por tu cuenta o con tus compañeros, pero no con un entrenador.

Al no tener una persona que te oriente a veces vas más rápido de la cuenta, haces ejercicios mal o fuerzas demasiado. A veces intentas cosas que si tuvieras a alguien con más experiencia al lado te prohibiría o te diría que estás loco. No tienes una persona con experiencia que te guíe a la hora de marcar el ritmo de entrenamiento y de progresión, lo cual te lleva al siguiente punto.

2. No trabajamos la movilidad y flexibilidad de forma adecuada.

El primer error que cometemos es no trabajar nuestra flexibilidad y movilidad en la misma medida que nuestra fuerza. Nuestro deporte no tiene unos patrones fijos de movimiento, por lo que si no tenemos una flexibilidad adecuada no podremos hacer algunos movimientos y corremos el riesgo de lesionarnos al intentar forzarlos. Por ejemplo si no tienes una correcta movilidad en los hombros no podrás hacer el pino correctamente y te puedes lesionar o si no tienes una buena flexibilidad en las muñecas no podrás hacer las planchas y te pueden doler tanto las muñecas como los antebrazos. Les dejo algunos ejemplos:

- *Desde que empiezas a hacer las primeras progresiones de planchas deberías trabajar la flexibilidad de la muñeca y del bíceps y la movilidad de las escápulas.*
 - *Desde que empiezas a hacer las primeras progresiones de muscle up deberías trabajar la flexibilidad de los hombros.*
 - *Desde que empiezas a hacer las primeras progresiones de front lever deberías trabajar la movilidad de las escápulas.*
3. No dejamos que nuestro cuerpo se acostumbre a los nuevos movimientos.

El tejido conectivo de las articulaciones (tendones, ligamentos) necesita mucho más tiempo para adaptarse y fortalecerse que los músculos. Por lo tanto a veces, aunque tengamos la fuerza suficiente para hacer un nuevo ejercicio, debemos frenar un poco nuestro ritmo y mantenernos en ejercicios más sencillos para dar tiempo a que el cuerpo se acostumbre.

Un caso muy común es el del muscle up. He visto muchos casos de personas que consiguen sacar el muscle up por primera vez y, por un motivo o por otro, lo repiten más de diez veces en un mismo día (de una en una). Esto es un error porque aunque ya tengas fuerza para hacerlo, es probable que tus tendones o tus articulaciones no estén todavía lo suficientemente adaptadas a este movimiento, y vas a acabar teniendo dolores en los codos o en los hombros.

Lo ideal sería que aunque hayas sacado el muscle up, no lo hagas más de 2 o 3 veces al día, y sigas reforzando las progresiones y ejercicios anteriores para dejar tiempo a que tu cuerpo se adapte a este nuevo movimiento.

4. Sólo buscas información y ayuda cuando ya te has lesionado.

El último error que cometemos es esperar a que sea demasiado tarde para hacer algo. Por eso durante varias partes de este libro les he recomendado que tengan en cuenta este capítulo, porque si sólo lo vas a tener en cuenta cuando ya te haya ocurrido algo, tal vez sea demasiado tarde.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, mi propuesta para evitar lesiones y dolores por completo es progresar con paciencia, esperando a que los tendones y ligamentos se adapten a los ejercicios antes de pasar a progresiones más difíciles. En concreto, y poniendo como ejemplo algunos ejercicios, propondría una distribución así:

- *Antes de intentar el muscle up: hacer 1 mes y medio de dominadas, dominadas explosivas y fondos en barra, además de flexibilidad de hombros. Luego otro mes y medio añadiendo muscle up con salto y negativas. Para finalmente empezar a intentar el muscle up. Esto suponiendo que en esos periodos de tiempo vas obteniendo la fuerza necesaria. Si en el primer mes y medio todavía no eres capaz de hacer ni 10 dominadas, obviamente deberás esperar un poco más antes de pasar a las siguientes progresiones.*
- *Antes de intentar una plancha straddle hacer 1 mes y medio de ejercicios de hombros y progresiones sencillas de plancha (planche lean), además de trabajar*

flexibilidad y movilidad de hombros, muñecas y bíceps. Luego si ya te ves fuerte en esas progresiones hacer mínimo otro mes y medio de progresiones más avanzadas antes de empezar a probar la plancha. De nuevo si pasa el mes y medio y todavía no dominas bien estas progresiones, deberás seguir trabajándolas, antes de pasar a las siguientes.

- *Con el front lever sería hacer mínimo mes y medio de dominadas y progresiones sencillas de front lever (tucked), además de trabajar flexibilidad y movilidad de cuello, espalda superior y dorsal antes de intentar el progresiones avanzadas. Esperar a tener estas progresiones dominadas, dejando que pase como mínimo otro mes y medio antes de pasar a intentar el front lever en sí. De nuevo volver a repetir, si no dominas estas progresiones sería un error intentar el front lever, aunque hayan pasado varios meses.*

En personas que empiecen desde 0, a veces hay que utilizar este método para ejercicios básicos como fondos (para evitar dolor en la zona de clavícula o en los hombros) o en dominadas. De nuevo consistiría en hacer versiones fáciles y progresiones durante al menos mes y medio antes de intentar el ejercicio en sí.

Qué hacer si ya tienes dolores o ya estás lesionado.

Lo que creo que debes hacer es bastante sencillo, primero espera a curarte por completo, sigue la recomendación de tu médico o de tu fisio en cuanto al tiempo que debes de guardar de reposo y el tratamiento a seguir antes de poder volver a entrenar. Además analiza cuál fue el movimiento que te provocó la lesión y cuáles son las necesidades en cuanto a flexibilidad, movilidad, articulaciones y músculos implicados.

Cuando puedas volver a entrenar lo que debes hacer es dejar el ego de lado y volver a empezar de 0. A veces puede ser un poco "humillante" pero creo que es lo que debes hacer.

Empieza con las primeras progresiones, las más sencillas, con el trabajo de flexibilidad y movilidad y con los ejercicios que fortalezcan los músculos implicados, aunque ya los hayas hecho antes. A partir de aquí aplica el protocolo que expliqué antes, de un mes y medio como mínimo trabajando en este punto antes de pasar al siguiente.

Cómo cuidar tus manos

Otro de los problemas frecuentes en el entrenamiento de Street Workout es el dolor en las manos. Cuando lleves un tiempo entrenando tendrás callos en las manos, de los cuales muchos estamos bastante orgullosos. Pero estos callos pueden producir problemas ya que pueden romperse, irritarse y producir dolor. Sobre todo en las personas que entrenan mucho freestyle. Vamos a ver cómo evitar estas situaciones en la medida de lo posible.

1. *Si alguno de tus callos tiene forma de "bola" o "protuberancia" que sobresale de la mano, usa un cortauñas para cortarla y dejarlo lo más plano posible, obviamente corta sólo la piel muerta para que no te hagas daño.*

2. *Por la noche antes de ir a dormir échate crema hidratante. Yo uso una crema de aloe pero cualquier crema hidratante sirve.*

3. *Cuando vayas a ir a entrenar usa una lima de uñas para pasártela por todos los callos y dejarlos lo más lisos y libres de pellejos o protuberancias que puedas. La idea es que ningún callo sobresalga demasiado.*

Y ya está, con eso evitarás que se te rompan, ya que cuando se rompen suele ser porque (dicho de la forma más sencilla posible) tienen forma de bola y al girar la mano en la barra se quedan "atascados" y te los arrancas.

También, cuando no tienes callos, la piel es más blandita y moldeable por lo que se forman pequeños pliegues que también pueden hacer que se te arranque. Por lo que lo ideal es tener callos duros que no permitan que la piel se pliegue pero que no sobresalgan.

En caso de que empieces a probar nuevos trucos, sobre todo en trucos que requieren giros muy amplios en la barra, es posible que estos giros incidan sobre la zona central de la mano, y si no tienes callo ahí puede que la piel blanda y moldeable de esa zona se te arranque. Para estos casos te recomiendo que entrenes un poco el truco y luego ya descanses hasta el siguiente día, siguiendo el proceso de 3 pasos, así se te irá formando el callo plano que te permitirá practicarlo sin que se te rompa.

Por último advertir que aunque el callo no se te arranque, suele llegar un punto que se irrita mucho y la mano te duele, en ese punto deberías parar de entrenar, ya que si sigues forzando esa irritación, no se te recuperará para el día siguiente y no podrás entrenar de manera cómoda.

¿Qué hacer a partir de ahora?



Para terminar me gustaría hacer una especie de resumen que te ayude a tener claro lo que puedes hacer con la información que tienes en esta guía y te pueda servir para cumplir el objetivo principal de mi trabajo: que mejores en tu carrera como calisténico o practicante de Street Workout y Calistenia.

En primer lugar siempre es importante saber qué es lo que estás haciendo, de dónde viene, que te puede aportar etc. De ahí la primera parte del libro.

En segundo lugar es importante tener una toma de contacto con la parte práctica, por lo que si nunca has entrenado Calistenia o Street Workout te recomiendo que leas la parte de calentamiento y cojas los ejercicios más fáciles de algunos capítulos (los primeros de cada capítulo son los más fáciles), y los pongas en práctica. Vete a algún parque o gimnasio, haz el calentamiento y los ejercicios más fáciles, para que vayas viendo cuáles se te dan mejor o peor o cuáles te gustan más o menos, etc.

A continuación te recomiendo tener una idea sobre qué objetivos quieres conseguir y elegir el tipo de entrenamiento que se adapte más a esos objetivos.

En función del tipo de entrenamiento que hayas elegido, utiliza el capítulo sobre cómo diseñar tus rutinas y los capítulos de ejercicios para montarte una rutina sencilla, con

ejercicios fáciles para ir empezando. Durante este proceso debes tener muy en cuenta lo que explico en el capítulo sobre cómo evitar dolores y lesiones.

Cuando lleves una o dos semanas con la rutina, valora si debes aumentar repeticiones, aumentar la dificultad de algún ejercicio etc. y modifica tu rutina. Con el tiempo siempre debes ir revisando tu rutina para adaptarla a tu progreso, de nuevo ya sea aumentando repeticiones o incluyendo ejercicios más difíciles cuando domines los sencillos.

Cuando lleves varios meses con tu rutina valora si te ha dado buenos resultados, si te gusta, si se adapta bien a ti etc. Si la respuesta es negativa puedes probar a cambiar el tipo de rutina, la frecuencia con la que la haces, el orden de los ejercicios, etc. Concéntrate en analizar cuáles son los ejercicios que se te dan bien, cuáles debes reforzar mucho, cuáles son los rangos de repeticiones que te dan mejores resultados etc.

Con el tiempo irás conociéndote a ti mismo y adquirirás facilidad para adaptar tu rutina a tus necesidades, haciendo que cada vez sea más efectivo tu entrenamiento.

Ese es mi deseo para ti y con esto concluyo este trabajo, me gustaría que seas capaz de mejorar y progresar en tu entrenamiento y conseguir tus objetivos, que seas capaz de aprender y conocerte a ti mismo, que llegues a sacar a relucir tu máximo potencial físico.

MÁS INFORMACIÓN, CONTACTO Y REDES SOCIALES

Yerai:

Youtube: <https://www.youtube.com/c/YeraiStreetWorkout>

Blog: <http://www.ngstreetworkout.com/>

Foro: <http://www.forocalistenia.com/>

Instagram: <https://www.instagram.com/yeraialonso/>

Twitter: <https://twitter.com/YeraiAlonsoWork>

Patreon: <https://www.patreon.com/YeraiStreetWorkout>

Email: yeraialonsoworkout@gmail.com

Sergio:

Web: migymencasa.com

Podcast: <http://migymencasa.com/podcast/>

Email: sergio@migymencasa.com

Facebook: <https://www.facebook.com/migymencasa/>

Twitter: <https://twitter.com/mgencasa>