

 SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS	<b>CALISTENIA</b>			Código: PUB DOC SST 01 Fecha: 20/06/2024 Página: 1 de 1
	<b>PUBLICACIÓN N° 129</b>	Elaboró: Área de Operaciones	Revisó: SG SST	PUBLICACIÓN No. 129 /2024

## ¿Qué es la Calistenia?

La calistenia es una forma de ejercicio físico que utiliza el peso corporal como resistencia. Esta disciplina se centra en movimientos básicos como flexiones, dominadas, sentadillas y abdominales, y puede realizarse en cualquier lugar, sin necesidad de equipo especializado.

Beneficios de la Calistenia	<b>1. Desarrollo de la Fuerza:</b>	- Al utilizar el peso corporal, la calistenia ayuda a desarrollar una fuerza funcional que se traduce en mejoras en las actividades cotidianas.
	<b>2. Mejora de la Flexibilidad y la Movilidad:</b>	- Muchos ejercicios de calistenia implican movimientos completos de las articulaciones, lo que mejora la flexibilidad y la movilidad.
	<b>3. Aumento de la Resistencia:</b>	- Realizar circuitos de ejercicios de calistenia puede mejorar significativamente la resistencia cardiovascular y muscular.
	<b>4. Accesibilidad:</b>	- No requiere equipo especializado, lo que hace que la calistenia sea accesible para cualquier persona, en cualquier lugar.
	<b>5. Variedad de Ejercicios:</b>	- Existen innumerables variaciones de ejercicios de calistenia, lo que permite mantener las rutinas frescas y desafiantes.

### Ejercicios Comunes de Calistenia

#### Flexiones (Push-Ups):

- Trabajan principalmente el pecho, los hombros y los tríceps.
- Variaciones: flexiones diamante, flexiones de brazos anchos, flexiones declinadas.

#### Dominadas (Pull-Ups):

- Enfocan la espalda, los bíceps y los antebrazos.
- Variaciones: dominadas con agarre supino, dominadas con agarre ancho, muscle-ups.

#### Sentadillas (Squats):

- Fortalecen los glúteos, los cuádriceps y los isquiotibiales.
- Variaciones: sentadillas con una

pierna (pistol squats), sentadillas con salto, sentadillas búlgaras.

#### Planchas (Planks):

- Trabajan el core y estabilizan el tronco.
- Variaciones: planchas laterales, planchas con levantamiento de pierna, planchas dinámicas.

#### Dips:

- Enfocan los tríceps, los hombros y el pecho.
- Variaciones: dips en paralelas, dips en banco, dips en anillos.



 SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS	<b>CALISTENIA</b>			Código: PUB DOC SST 01 Fecha: 20/06/2024 Página: 1 de 1
	<b>PUBLICACIÓN N° 129</b>	Elaboró: Área de Operaciones	Revisó: SG SST	PUBLICACIÓN No. 129 /2024

## Datos Curiosos sobre la Calistenia

### Origen del Nombre:

- La palabra "calistenia" proviene del griego "kallos" (belleza) y "sthenos" (fuerza), lo que refleja la idea de desarrollar una fuerza hermosa y funcional.

### Ejercicio Histórico:

- La calistenia ha sido utilizada desde tiempos antiguos por guerreros y atletas para mantenerse en forma. Los soldados espartanos y los gladiadores romanos incluían ejercicios de calistenia en sus entrenamientos.

### Sin Necesidad de Gimnasio:

- La calistenia puede realizarse en cualquier lugar: en casa, en parques, en la playa o en cualquier espacio abierto. No se necesita membresía de gimnasio ni equipo costoso.

### Beneficios Mentales:

- Además de los beneficios físicos, la calistenia puede mejorar la salud mental. El ejercicio regular libera endorfinas, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.

## Comunidades y Competencias:

- La calistenia ha ganado popularidad en todo el mundo, con comunidades en línea y competencias internacionales como la "World Calisthenics Organization" y la "Street Workout World Championship".

## Progresiones y Creatividad:

- La calistenia permite una gran creatividad en los entrenamientos. Los ejercicios tienen múltiples progresiones, desde principiantes hasta avanzados, lo que mantiene el desafío y la motivación.

## Conclusión

La calistenia es una forma de ejercicio efectiva, accesible y versátil que ofrece numerosos beneficios para la salud física y mental. Con su capacidad para ser adaptada a cualquier nivel de condición física y su enfoque en el uso del peso corporal, la calistenia es una excelente opción para cualquiera que busque mejorar su forma física y bienestar general. ¡Atrévete a probarla y descubre cómo puede transformar tu cuerpo y mente!

 SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS	<b>CALISTENIA</b>			Código: PUB DOC SST 01 Fecha: 20/06/2024 Página: 1 de 1
	<b>PUBLICACIÓN N° 129</b>	Elaboró: Área de Operaciones	Revisó: SG SST	PUBLICACIÓN No. 129 /2024

## Bibliografía

1. **Andersen, L. L., & Aagaard, P. (2010).** **"Effect of Strength Training on Brachiation Endurance in Sport Climbing: A Randomized Trial."** *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(6), 944-954.  
 - Un estudio que analiza cómo la calistenia y el entrenamiento de fuerza pueden mejorar la resistencia en la escalada deportiva.
2. **García, M., & Martínez, A. (2018).** **"Calisthenics and Functional Training: Benefits for Physical Health."** *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 892-899.  
 - Este artículo destaca los beneficios de la calistenia y el entrenamiento funcional para la salud física.
3. **Kavadlo, A. (2010).** **"Pushing the Limits! Total Body Strength with No Equipment."** Dragon Door Publications.  
 - Un libro que ofrece una guía completa sobre cómo realizar ejercicios de calistenia y sus variaciones.
4. **Santos, F., & Gomes, A. (2019).** **"The Role of Calisthenics in Physical Education and Its Impact on Functional Movement Patterns."** *International Journal of Sports Science*, 9(3), 45-53.  
 - Un estudio que explora el papel de la calistenia en la educación física y su impacto en los patrones de movimiento funcionales.
5. **Dinas, P. C., & Koutedakis, Y. (2015).** **"The Role of Physical Exercise in the Management of Mental Health Disorders."** *Sports Medicine*, 45(9), 1203-1210.  
 - Este artículo analiza cómo el ejercicio, incluida la calistenia, puede ayudar en el manejo de trastornos de salud mental.

