







## Aviso legal

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [www.SaageMedia.com](http://www.SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Editorial: Saage Media GmbH  
Publicación: 02.2025  
Diseño de portada: Saage Media GmbH  
ISBN Tapa blanda (es): 978-3-384-53289-3  
ISBN Ebook (es): 978-3-384-53290-9

## Legal / Avisos

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada o transmitida sin el permiso escrito del editor.

Los enlaces externos y las referencias a fuentes enumerados en este libro fueron verificados al momento de la publicación. El autor no tiene influencia sobre los diseños y contenidos actuales y futuros de las páginas vinculadas. El proveedor del sitio web vinculado es el único responsable de los contenidos ilegales, incorrectos o incompletos, así como de los daños que surjan del uso o no uso de la información, no quien hace referencia a la publicación respectiva a través de enlaces. Todas las fuentes externas utilizadas se enumeran en la bibliografía. A pesar del cuidadoso control del contenido, no asumimos ninguna responsabilidad por el contenido de fuentes externas. Los operadores de las fuentes citadas son los únicos responsables de su contenido. Las imágenes y fuentes de terceros están marcadas como tales. La reproducción, procesamiento, distribución y cualquier tipo de explotación fuera de los límites de los derechos de autor requieren el consentimiento por escrito del autor o creador respectivo.

Este libro ha sido traducido del alemán. No se pueden descartar completamente las desviaciones del original o los errores de traducción. Todas las fuentes citadas en el libro están disponibles en inglés. No asumimos ninguna responsabilidad por inexactitudes o malentendidos de contenido que puedan surgir por la traducción.

Los datos de los diagramas que no están marcados explícitamente con una fuente no se basan en estudios, sino que son suposiciones no vinculantes para una mejor visualización.

Este libro fue creado utilizando Inteligencia Artificial (IA) y otras herramientas. Entre otras cosas, se utilizaron herramientas para la investigación, la escritura/edición y la generación de ilustraciones decorativas. A pesar del control, no se pueden descartar completamente los errores. Nos gustaría enfatizar que el uso de la IA sirve como herramienta de apoyo para proporcionar a nuestros lectores una experiencia de lectura de alta calidad e inspiradora.

Las referencias y citas contenidas en este libro han sido cuidadosamente investigadas y reproducidas en su significado. La interpretación y presentación del contenido citado refleja la comprensión del autor y no necesariamente corresponde con la intención u opinión de los autores originales. Para las citas parafraseadas, las declaraciones principales de las fuentes originales se han incorporado al contexto de esta obra según el mejor saber y entender, pero pueden desviarse de las formulaciones originales y matices de significado debido a la transferencia y simplificación. Todas las fuentes utilizadas están completamente listadas en la bibliografía y pueden leerse allí en el original. La responsabilidad de la interpretación y la incorporación contextual del contenido citado recae en el autor de este libro. Para preguntas científicas e información detallada, se recomienda consultar las fuentes originales. El autor se ha esforzado por presentar temas científicos complejos de manera generalmente comprensible. No se pueden excluir simplificaciones y generalizaciones. No se puede garantizar la exactitud técnica y la integridad de las presentaciones simplificadas. La reproducción parafraseada de citas y hallazgos científicos se realiza conscientemente cumpliendo con la ley de citas según § 51 UrhG y todas las disposiciones relevantes de derechos de autor de otros países. Al simplificar, transferir y posiblemente traducir contenido científico a un lenguaje generalmente comprensible, se pueden perder matices de significado y detalles técnicos. El autor no reclama derechos sobre las obras citadas y respeta todos los derechos de autor de los autores originales. Si se detecta un uso no autorizado, el autor solicita ser notificado para tomar las medidas apropiadas. Para fines académicos y cuando se utiliza como referencia científica, se recomienda expresamente consultar las fuentes originales. La presentación simplificada sirve exclusivamente para información científica popular.

Las instrucciones de entrenamiento, ejercicios y recomendaciones de nutrición contenidas en este libro han sido cuidadosamente investigadas y verificadas. Sin embargo, todas las declaraciones se realizan sin garantía. Ni el editor ni el autor pueden asumir responsabilidad por posibles inconvenientes o daños que resulten de las indicaciones proporcionadas en el libro. Antes de comenzar un programa de entrenamiento, debe consultar su estado de salud con un médico. Esto es especialmente importante en caso de enfermedades preexistentes, lesiones o inactividad deportiva prolongada. Los ejercicios y planes de entrenamiento presentados no sustituyen la atención profesional de entrenadores calificados o profesionales médicos. Al realizar los ejercicios, se debe tener especial cuidado. Siempre preste atención a la correcta ejecución y a sus límites físicos. Si siente dolor o malestar, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte a un médico. Las recomendaciones de entrenamiento se basan en el estado científico al momento de la impresión. Nuevos hallazgos de investigación pueden llevar a conclusiones diferentes. Todos los nombres de ejercicios, marcas y nombres comerciales protegidos en este libro son propiedad de sus respectivos propietarios. Su uso se realiza únicamente con fines informativos. Las referencias de fuentes para hallazgos científicos y estudios se encuentran en el apéndice del libro.

Bendis Saage

# **Entrenamiento Funcional y Musculación en Casa: Guía de Entrenamiento de Fuerza con Calistenia**

**Ejercicios con mancuernas y técnicas de  
calistenia para principiantes:  
rutinas efectivas para entrenar en casa sin  
equipo especializado**

91 Fuentes

44 Diagramas

41 Imágenes

7 Ilustraciones

© 2025 Saage Media GmbH

Todos los derechos reservados

## **Queridos lectores,**

les agradecemos de corazón que hayan elegido este libro. Con su elección, no solo nos han brindado su confianza, sino también parte de su valioso tiempo. Lo apreciamos mucho.

El entrenamiento de fuerza efectivo también es posible sin una costosa membresía de gimnasio, directamente en la comodidad de su hogar. Muchas personas desean mejorar su condición física, pero evitan ir al gimnasio o no cuentan con el equipo necesario. Este manual práctico muestra cómo se pueden lograr resultados de entrenamiento impresionantes con herramientas mínimas y el propio peso corporal. La guía proporciona conocimientos sólidos sobre ejercicios funcionales, planificación de entrenamientos progresivos y movimientos efectivos. Planes de entrenamiento detallados para diferentes niveles de condición física, así como consejos para una ejecución correcta, ayudan a que el entrenamiento sea seguro y eficiente. Con este libro, el inicio de un entrenamiento de fuerza sostenible es posible, sin equipos costosos y sin perder tiempo en el gimnasio. Los métodos basados en la ciencia permiten avances medibles en fuerza, estabilidad y desarrollo muscular. Comience hoy mismo con su programa de entrenamiento individual y descubra cuánto puede lograr con un entrenamiento sistemático de peso corporal.

Esta guía le proporciona información comprensible y práctica sobre un tema complejo. Gracias a herramientas digitales desarrolladas internamente que también utilizan redes neuronales, pudimos realizar investigaciones exhaustivas. El contenido se ha estructurado de manera óptima y desarrollado hasta la versión final para proporcionarle una visión general bien fundamentada y de fácil acceso. El resultado: obtiene una visión integral y se beneficia de explicaciones claras y ejemplos ilustrativos. El diseño visual también se ha optimizado mediante este método avanzado para que pueda captar y utilizar la información rápidamente.

Nos esforzamos por la máxima precisión, pero agradecemos cualquier indicación de posibles errores. Visite nuestro sitio web para encontrar las últimas correcciones y adiciones a este libro. Estas también se incorporarán en futuras ediciones.

¡Esperamos que disfrute leyendo y descubriendo cosas nuevas! Si tiene sugerencias, críticas o preguntas, esperamos sus comentarios. Solo mediante el intercambio activo con ustedes, los lectores, las futuras ediciones y obras podrán ser aún mejores. ¡Manténgase curioso!

## **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Equipo

- [www.SaageBooks.com/es](http://www.SaageBooks.com/es)
- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany



## Acceso rápido al conocimiento

Para garantizar una experiencia de lectura óptima, nos gustaría familiarizarle con las características principales de este libro:

- **Estructura Modular:** Cada capítulo es independiente y puede leerse sin depender de los demás.
- **Investigación Exhaustiva:** Todos los capítulos se basan en una investigación exhaustiva y están respaldados por referencias científicas. Los datos mostrados en los diagramas sirven para una mejor visualización y se basan en suposiciones, no en los datos proporcionados en las fuentes. Una lista completa de fuentes y créditos de imágenes se encuentra en el apéndice.
- **Terminología Clara:** Los términos técnicos subrayados se explican en el glosario.
- **Resúmenes de Capítulos:** Al final de cada capítulo, encontrará resúmenes concisos que le dan una visión general de los puntos clave.
- **Recomendaciones Concretas:** Cada subcapítulo concluye con una lista de consejos específicos para ayudarle a poner en práctica lo aprendido.

## **Materiales adicionales de bonificación en nuestro sitio web**

En nuestro sitio web, planeamos poner a su disposición los siguientes materiales exclusivos:

- Contenido adicional y capítulos extra
- Un resumen general compacto
- Una versión de radioteatro. (En planificación)

El sitio web está actualmente en construcción.



[www.SaageBooks.com/es/  
entrenamiento\\_funcional\\_para\\_el\\_hogar-bonus-5FEPUO](http://www.SaageBooks.com/es/entrenamiento_funcional_para_el_hogar-bonus-5FEPUO)

# Índice

- 1. Fundamentos del entrenamiento de fuerza en casa
  - 1. 1 Tipos de entrenamiento para casa
    - Ejercicios con el propio peso como base
    - Entrenamiento con bandas de resistencia para avanzados
    - Entrenamiento con pesas en casa
  - 1. 2 Planificación y estructura del entrenamiento
    - Control de la carga en el entrenamiento propio
    - Orden y combinaciones de ejercicios
    - Respetar los tiempos de regeneración
  - 1. 3 Instalación de la sala de entrenamiento
    - Equipamiento básico mínimo
    - Uso óptimo del espacio
    - Tener en cuenta los aspectos de seguridad

- 2. Ejecución efectiva de los ejercicios
  - 2. 1 Ejercicios con el peso corporal
    - Patrones básicos de movimiento
    - Técnicas avanzadas
    - Variaciones de ejercicios
  - 2. 2 Entrenamiento con bandas de resistencia
    - Dosificar correctamente la tensión de la banda
    - Opciones de fijación
    - Optimizar el radio de movimiento
  - 2. 3 Ejercicios con pesas
    - Técnicas de agarre correctas
    - Dominar las secuencias de movimiento
    - Ajuste del peso

- 3. Desarrollo muscular en el entrenamiento en casa
  - 3.1 Métodos de entrenamiento
    - Diseño de superseries
    - Realizar entrenamiento piramidal
    - Aplicar técnicas de intensidad
  - 3.2 Control de la carga
    - Optimizar la estructura de las series
    - Establecer rangos de repeticiones
  - 3.3 Combinaciones de ejercicios
    - Diseño de entrenamiento de cuerpo completo
    - Desarrollar entrenamiento dividido
    - Crear entrenamiento en circuito

- 4. Optimizar el entrenamiento funcional
  - 4. 1 Mejorar la movilidad
    - Incorporar ejercicios de movilización
    - Aumentar la calidad del movimiento
    - Entrenar la coordinación
  - 4. 2 Desarrollar la fuerza
    - Desarrollar la fuerza máxima
    - Aumentar la fuerza explosiva
    - Mejorar la resistencia de fuerza
  - 4. 3 Promover la estabilidad
    - Desarrollar la tensión del tronco
    - Aumentar la estabilidad articular
    - Mejorar la postura

- 5. Control del entrenamiento y progreso
  - 5. 1 Control del rendimiento
    - Llevar un diario de entrenamiento
    - Planificar el aumento de la carga
    - Documentar los éxitos
  - 5. 2 Progresión del ejercicio
    - Aumentar el grado de dificultad
    - Aumentar la complejidad del movimiento
    - Introducir variaciones
  - 5. 3 Periodización
    - Diseñar ciclos de entrenamiento
    - Dividir las fases de carga
    - Planificar las fases de regeneración
- Fuentes
- Fuentes de imágenes

## 1. Fundamentos del entrenamiento de fuerza en casa

¿Quién no lo conoce? El camino al gimnasio a menudo parece un obstáculo insuperable. Sin embargo, un entrenamiento de fuerza efectivo también se puede realizar en la comodidad del hogar, sin necesidad de equipos costosos o reformas complicadas. Las bases adecuadas y una planificación bien pensada transforman cualquier hogar en un área de entrenamiento funcional. Con unos pocos metros cuadrados y un conocimiento básico sobre los movimientos, nada impide el éxito del entrenamiento. En este capítulo, aprenderá cómo estructurar su entrenamiento desde el principio y evitar errores comunes de principiantes.





## 1. 1 Tipos de entrenamiento para casa



El entrenamiento de fuerza en casa ofrece opciones flexibles y económicas para mejorar la propia condición física. Desde ejercicios simples con el peso corporal hasta el exigente entrenamiento con pesas, existen numerosos métodos para aumentar la fuerza muscular y las habilidades funcionales. La elección adecuada de la forma de entrenamiento y su correcta ejecución son fundamentales para el éxito y previenen lesiones. Descubra ahora la variedad del entrenamiento en casa y alcance sus objetivos de fitness.

*Para un entrenamiento en casa efectivo, es fundamental un enfoque progresivo, en el que la intensidad (por ejemplo, resistencia, peso, repeticiones) se ajuste gradualmente al progreso individual del entrenamiento, independientemente de la forma de entrenamiento elegida (peso corporal, bandas de resistencia, mancuernas).*

## Ejercicios con el propio peso como base



Los ejercicios con el propio peso forman una base sólida para el entrenamiento en casa, ya que se pueden realizar en cualquier lugar y en cualquier momento sin necesidad de equipos y sin costos [s1]. Un programa estructurado con secuencias de ejercicios definidas aumenta la fuerza muscular y las habilidades funcionales. Al integrar los ejercicios en la vida diaria, se minimiza el tiempo requerido [s2]. Así, se pueden realizar sentadillas mientras se cepillan los dientes, elevaciones de talones mientras se prepara el café o zancadas al caminar por la casa. Un plan de entrenamiento con repeticiones diarias, comparable al programa de entrenamiento de tres series de doce repeticiones de un estudio con adultos mayores [s2], aumenta la probabilidad de realizar los ejercicios de manera regular. La alta aceptación de los ejercicios con el propio peso [s1] confirma su fácil integración en la vida cotidiana, lo que es especialmente beneficioso para las personas con una agenda ocupada. Los ejercicios con el propio peso no solo son adecuados para personas jóvenes, sino también para personas mayores. Un programa de entrenamiento de cuerpo completo de cuatro semanas, que se integra en la vida diaria, puede mejorar la fuerza y la función muscular en los ancianos [s2]. Aunque el estudio [s2] no encontró



*Entrenamiento de resistencia*  
[i1]



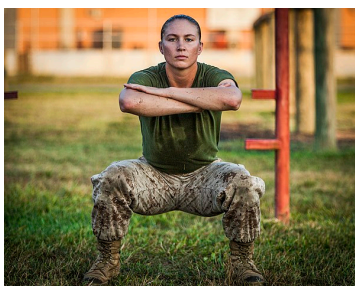
*Zancadas* [i2]

cambios significativos en la masa muscular total, se mejoró la fuerza de las piernas y la contracción máxima voluntaria. Esto subraya el beneficio de los ejercicios con el propio peso para la salud muscular de las personas mayores. Para pacientes con enfermedades crónicas, como



la enfermedad renal crónica, un programa de entrenamiento en línea con ejercicios de peso corporal también puede mejorar la capacidad funcional y la masa muscular [s3]. Los ejercicios de fuerza multiarticulares, que se realizan con el propio peso corporal o bandas de resistencia, forman la base.

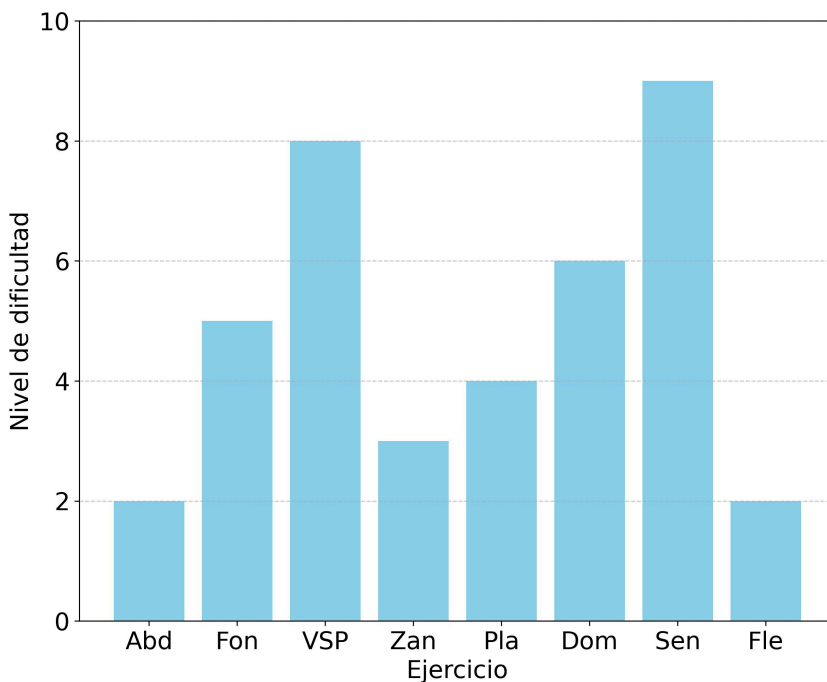
Al menos dos veces por semana, se debe realizar entrenamiento de resistencia para contrarrestar la pérdida muscular [s3]. La combinación de entrenamiento de fuerza y ausdauertraining tiene un efecto positivo en la capacidad funcional y la calidad de vida de los pacientes. Los entrenamientos en línea superan las barreras logísticas y permiten un entrenamiento regular sin equipos costosos o instalaciones especiales [s3]. La intensidad y el volumen del entrenamiento deben ajustarse al progreso individual para maximizar la efectividad.



*Sentadillas* <sup>[i3]</sup>

## Dificultad de los ejercicios comunes de peso corporal

Dificultad relativa de los ejercicios de peso corporal para el entrenamiento funcional.



Abd: Abdominales

Fle: Flexiones

Pla: Plancha

VSP: Vertical con Apoyo de Pared

Dom: Dominadas

Fon: Fondos

Sen: Sentadillas

Zan: Zancadas

Este gráfico visualiza la dificultad relativa de varios ejercicios de peso corporal. Los ejercicios como las sentadillas y las flexiones se consideran fundamentales y menos desafiantes, lo que proporciona un buen punto de partida. A medida que progresas, los ejercicios como las flexiones de pino y las sentadillas pistola ofrecen desafíos significativamente mayores. Este gradiente de dificultad permite una progresión personalizada y un entrenamiento específico basado en los niveles de condición física individuales.