

FLEXIONES

haces

**USANDO SOLO TU CUERPO
(SIN MATERIAL)**

haces

PLANCHA

haces

SENTADILLAS

se hacen

**USANDO EQUIPO
(CON MATERIAL)**

con la

BARRA DE DOMINADAS

haces

DOMINADAS

con las

BARRAS PARALELAS

haces

FONDOS

RUEDA ABDOMINAL

**MOTIVACIÓN, DISCIPLINA
CONSTANCIA Y
TRABAJO**

basada en...

**EJERCICIOS
CON PESO
CORPORAL**

requiere de...

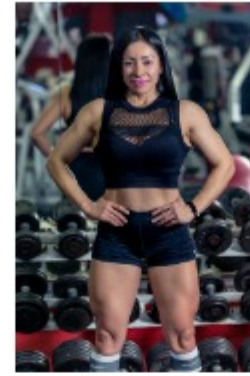
CALISTENIA

- ¡Trabaja duro!
- ¡Rinde y no te rindas!
- ¡No tires la toalla!
- ¡Todo esfuerzo dará sus frutos!

¡PARA TODO EL MUNDO!

Rendir: perseguir un objetivo y trabajar para conseguirlo.
Rendirse: dejar de luchar por algo.

Trabaja todos los **grupos musculares**



Entrena para



Lleva una **buen**a alimentación



Sigue una **rutina** de entrenamientos

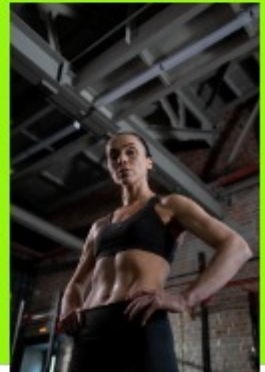
Según su nivel



Necesita

Muy coloquial

Colocaciones:
[definido/tonificado]=marcado=
el músculo se ve.
Pepa **tiene** el abdomen **marcado**.



¡OJO!
¡Solo díselo
a amigos a modo
de broma!

miro



GLÚTEOS

Cuádriceps

Isquiotibiales (isquios)

MUSLO

PANTORRILLA

Gemelos

TREN INFERIOR
(Parte inferior del cuerpo)

Conocido como "pierna" (coloquial)

Entrena

SÍ

No entrena el tren inferior

NO

-Picar en las espaldas al enemigo (tener cerca al enemigo).
-Medir las espaldas a alguien (darle a alguien).

-Dar la espalda a algo (ignorar).
-Tener más cara que espaldas (ser desvergonzado).
-Caerse de espaldas (sorprenderse).
-Echarse a la espalda (desentenderse).
-Cubrir/guardar las espaldas (proteger).
-Tener buenas espaldas (ser resistente).

-[Hacer algo] a espaldas de alguien: a escondidas.
Tener seguras las espaldas (estar protegido).
Ser cargado de espaldas=espaldas de molinero (tener la espalda ancha).
-Hacer [alguien] espaldas: aguantar el sufrimiento.

Dorsales



Trapezio



TREN SUPERIOR
(Parte superior del cuerpo)

ESPALDA

BRAZOS



Bíceps



Hombros



Tríceps

CORE

Recto abdominal



Oblicuos



Pecho



-Sacar pecho: enorgullecerse.
-Dar el do de pecho: esforzarse al máximo para conseguir algo difícil.

-Arrimar el hombro (ayudar).
-Encogerse de hombros (desentenderse).
-Estar manga por hombro (desordenado)

No dar el brazo a torcer; ser intransigente.

Sacar/marcar cuadritos (se ven los abdominales).

Cuadritos

Tableta



Tener tableta (se ven los abdominales).

Trabaja todos los grupos musculares

Lleva una buena alimentación



SÍ

Come suficiente proteína

Sigue una dieta equilibrada

GANA MÚSCULO (AUMENTA SU MASA MUSCULAR)
LOGRA PROGRESAR
VE RESULTADOS
MEJORA SU RENDIMIENTO



Colocaciones/locuciones:

Los alimentos pueden:
-Ser/estar para chuparse los dedos (deliciosos).
-Ser saludables.
-Ser ricos en (ser una buena fuente de...) proteínas/carbohidratos/grasas/fibra.
-Altos/bajos en calorías.
Si comes alimentos que son saludables, tú estarás sano y tendrás buena salud. Para ganar músculo, necesitas consumir alimentos ricos en proteínas.

Una manzana al día te alarga la vida



Una al día mantiene al doctor en la lejanía...

Hay alimentos que son una buena fente de nutrientes para tu cuerpo.
La proteína ayuda a construir músculo.
Los carbohidratos dan energía rápidamente.
Las grasas regulan el metabolismo y dan energía.

Los alimentos contienen calorías. Las calorías se pueden ingerir, contar, quemar o calcular. Si consumes muchas calorías, **aumentarás de peso**. Para **bajar de peso** tienes que quemar más calorías de las que ingieres.

¿SABÍAS QUE...?

El huevo es un alimento muy rico en proteínas (uno de los mejores que existen...). Por ello, que no se te olvide nunca echarle un par de huevos a tu día



NO

No come suficiente proteína

No consume alimentos saludables



NO GANA MÚSCULO (NO AUMENTA SU MASA MUSCULAR)
NO PROGRESA
NO VE RESULTADOS
NO MEJORA SU RENDIMIENTO
SE LESIONA FÁCILMENTE



Necesita

→ Guantes de calistenia



sirven para

no resbalarse

no hacerse daño

Para principiantes

→ Magnesio



sirve para no resbalarse. Para intermedios y avanzados

→ Esterilla



sirve para no resbalarse ni hacerse daño en la espalda. Se utiliza cuando se entrena en casa.

→ Barra de dominadas

con ella trabajas el tren superior

con ella haces dominadas

→ Barras paralelas

con ella trabajas los triceps, hombros y pecho

con ella haces fondos

RECUERDA!

Rutina: **conjunto de ejercicios** que se hacen durante el entrenamiento.



Sigue una rutina de entrenamientos

**ORGANIZA TUS ENTRENAMIENTOS
CON EJERCICIOS VARIADOS**



- Rutina de espalda (lunes). — El lunes **toca hacer** espalda
- Rutina de bíceps (martes). — El martes **toca hacer** bíceps
- Rutina de tríceps (miércoles). — El miércoles **toca hacer** tríceps
- Rutina de hombros (jueves). — El jueves **toca hacer** hombros
- Rutina de glúteos (viernes). — El viernes **toca hacer** glúteos



LA RUTINA PUEDE SER...

Diaria.
Semanal.
Mensual.



Es su pasión.
Entrena en su tiempo libre.




- SACAR SU MEJOR VERSIÓN:
- Construir músculo
 - Mejorar su salud
 - Mejorar su estado físico
 - Tener mejores hábitos
 - Ponerse en forma
 - Pasar un buen rato

quiere

Sí mismo

un entrenamiento más estricto
una mayor preparación
grandes conocimientos

Esto requiere de

- Ganar torneos 
- Ser el/la mejor

quiere

competir 

Para...

- Ser el número uno.
- Ganar medallas/recibir galardones.
- Llegar a la cima/ lo más alto.
- Lograr su mejor marca.
- Batir su propio record.



Entrena para

Colocaciones: [entrenar=hacer=trabajar]

"hacer+(parte del cuerpo (sin artículo))": ¡Vamos a **hacer pierna!**, ¡quiero **hacer abdominales!** //

-Trabajar+ (parte del cuerpo determinada (se pone el artículo)); **grupo muscular o músculo** (también se pone artículo).

--> ¡Vamos a **trabajar la pierna!**

¡Quiero **trabajar el abdomen!**

Pepa va a **trabajar el tren inferior.**

Hoy vamos a entrenar. ¿qué vamos a hacer/trabajar?

Vamos a **hacer brazos** (vamos a trabajar **los** brazos)-->Vamos a **trabajar el tren superior**. Vamos a **trabajar los bíceps**.

Vamos a **hacer pierna** (vamos a trabajar **las** piernas)--> Vamos a **trabajar el tren inferior**. Vamos a **trabajar los glúteos**.

Vamos a **entrenar duro**=vamos a entrenar **intensamente**.

Pragmatemas:

¡A **darle** (duro)!--> [Expresión energética]: ¡A entrenar!

Ir al fallo / hasta el fallo-->Hacer el mismo ejercicio hasta la **última repetición** que se pueda.

(MUY COLOQUIAL) **Tirar** + (número) + **nombre de ejercicio**=hacer ese ejercicio (un número de veces).

Ej: "voy a **tirar diez dominadas** en esta serie"

- "¿**Qué ha hecho** hoy Pepa en su entrenamiento?"

- "Pepa **ha tirado dominadas**"

Ejercicios

Series

Rutinas (semanales o diarias)

Compuesto por

Principiantes

es para



leve

moderado

es para



Intermedios

intenso

es para



Avanzados

¿SABÍAS QUÉ...?

Cuando decimos que una persona es **intensa**, indicamos que esta persona experimenta las emociones de manera exagerada



El entreno

¡A **darlo todo** en cada entrenamiento!
¡A **darle** (al entrenamiento)!

Puede ser

¿Con quién?

Solo



Con amigos



Con un entrenador

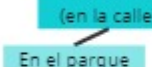


¿Dónde?

En casa



Al aire libre (en la calle)



En el gimnasio



CUANDO QUIERAS IR CON GENTE AL PARQUE:

-Hoy voy a ir al parque a entrenar, ¿te apetece venir conmigo?
-¿Queréis ir al parque? **Hace un día estupendo.**



COLOCACIONES Y ORACIONES PROPIAS EN EL ÁMBITO DE LA COMUNICACIÓN:

Muy coloquial

A tus amigos
calisténicos

Eres
una bestia 🧐
un fenómeno
un máquina
un(a) dios(a) griego(a)



Estás
como un camión
como un tren 🚂
muy fuerte
enorme
cuadrado/cuadrada
mamadísimo/mamadísima
tope tocho/tocha
mazado/mazada 🤪
petado/petada
fibrado/fibrada
más fuerte que el vinagre

A otros
(pedir consejos o hacer amigos)

Estás muy fuerte.
¿me das tu rutina? = le preguntas por su entrenamiento.
¿cuánto tiempo llevas entrenando? = le preguntas cuándo empezó a entrenar.
¿me podrías ayudar con este ejercicio? = le pides ayuda.
¿puedes darme consejos para entrenar mejor? = le pides consejos.
¿vienes a entrenar mucho por aquí?
¿quieres que entrenemos juntos? = le preguntas si quiere entrenar contigo.

UN BUEN CALISTÉNICO...
Trabaja (ejercita) todos los grupos musculares.
Respetar al resto de calisténicos.
Conoce los límites de su cuerpo.
Aguanta hasta el final del entrenamiento.
Desconoce la pereza.
Domina su mente.

¡Toma nota!



¡APLICA LO QUE HAS APRENDIDO!

1. Elige la opción que consideres adecuada.

•La **calistenia** es...

- a) Una práctica deportiva.
- b) Una actividad relajante.
- c) Un tipo de plato japonés.

• ¿**Quién** puede entrenar?

- a) Solo los jóvenes.
- b) Cualquier persona.
- c) Solo los adultos porque los niños no crecen si lo hacen.

•La calistenia **requiere de...**

- a) Dinero.
- b) Tiempo libre.
- c) Motivación.

•Los ejercicios para cuya ejecución se utiliza un peso extra se denominan *ejercicios...*

- a) Pesados.
- b) Complejos.
- c) Con lastre.

•La suplementación con proteínas, como el suero de leche, es un **requisito indispensable** para **construir músculo**.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

•¿Qué nutriente presente en los alimentos te **da mucha energía rápidamente**?

- a) Las vitaminas.
- b) La fibra.
- c) Los carbohidratos.

•**El cuerpo** se puede dividir en:

- a) Tren superior y tren inferior.

- b) Brazos, cabeza y piernas.
- c) Pies, columna vertebral y antebrazo.

2. Completa las siguientes frases con la expresión que consideres adecuada. Para ello, ten en cuenta las locuciones que vimos en la segunda diapositiva.

·Ya es hora de decirle a Pedro que no debe _____(ignorar) a sus problemas. Lograría ser mejor si se enfrentara a ellos.

·El camino es complicado a veces pero, cuando uno está motivado de verdad, siempre logra _____ (conseguir algo difícil con esfuerzo).

·En la vida no vale _____ (desentenderse) y mirar hacia otro lado.

·Juan Carlos es una persona muy estricta: cuando alguien llega tarde a clase _____ (ser intransigente) y lo manda fuera del aula.

·Muchas personas arriman el hocico a plato lleno, pero muy pocas _____ (ayudar) cuando de verdad lo necesitas.

·No tengas miedo y ve tú primero, que yo te _____ (proteger).

·Deberías **ponerte con**¹ tu habitación: lo tienes todo _____ (desordenado).

3. Como has visto, existen muchas locuciones que se relacionan con el término “espalda”. ¿Por qué crees que la secuencia “dar la espalda a algo” equivale a “ignorarlo” o “desentenderse de eso”? Razona tu respuesta.

4. Imagina que estás haciendo ejercicio en un parque y hay una persona en concreto (desconocida) que te llama la atención por lo bien que entrena. Quieres preguntarle por su rutina y hacerte amigo suyo. Explica cómo te acercarías a ella para lograr tus objetivos.

¹ ‘Ponerse con’ significa atender u ordenar algo.

5. ¿Cómo se llama esta parte del cuerpo? ¿Conoces alguna locución en la que se mencione?



6. Completa los espacios en blanco con la secuencia o palabra correcta.

Hoy día se consumen muchos alimentos que contienen sustancias malas para el cuerpo. Además, estos alimentos son _____ **en calorías**, por lo que muchas personas acaban ganando peso. Sin embargo, estos alimentos no son _____ **en proteínas** o grasas saludables. Por este motivo, las personas ganan peso pero no logran _____ **músculo** aunque entrenen. Cuando las personas ganan mucho peso, quieren _____ las calorías que hayan acumulado en su cuerpo. Es entonces cuando estas personas _____ las calorías que ingieren y no disfrutan de la comida.

Si la gente consumiera más fruta, que es **una** _____ **de vitaminas** y fibra, lograrían _____ **en forma**. Esto sucede porque los alimentos que **son** _____, nos ayudan a **estar** _____ y a _____ **buena salud**.

7. Como vimos, la creatina mejora las habilidades cognitivas y reduce la fatiga. Teniendo esto en cuenta, ¿cuándo crees que es mejor consumirla: antes o después de los entrenamientos?
8. Para no resbalarnos cuando trabajamos con equipo podemos utilizar el magnesio (un polvo blanco) o unos guantes. Teniendo en cuenta que solemos entrenar en el parque o en casa, ¿dónde crees que es mejor emplear cada uno de ellos? Justifica tu respuesta.

9. Completa las frases con el verbo correspondiente (“hacer”, “hacerse”, “trabajar”, “tirar” o “sacar”).

9.1. Hoy me toca entrenar pierna. Creo que voy a _____ los gemelos y ya mañana _____ los glúteos.

9.2. Estoy cansada de _____ abdominales, mejor voy a _____ brazo.

9.3. Esta semana llegaré tarde de la universidad, pero, pese a ello, _____ el tren superior.

9.4. Macho, ayer estaba con un cansancio *flipante*, pero al final _____ catorce dominadas.

9.5. Me ha costado casi un año, pero al final he logrado _____ el *front lever*.

9.6. Pepa está súper eufórica porque _____ su primera dominada.