

GUÍA

CALISTENIA FEMENINA



FUERZA, BELLEZA Y PODER NATURAL

*Better***YOU.**
— METHOD —

¿QUÉ ES?



¿Qué es la calistenia?

La calistenia es un sistema de entrenamiento basado en el peso corporal. No utiliza pesas ni máquinas, sino que se apoya en movimientos naturales como empujar, jalar, saltar y sostener el cuerpo. Su nombre proviene del griego 'kallos' (belleza) y 'sthenos' (fuerza), y su objetivo es construir un cuerpo armónico, fuerte y flexible al mismo tiempo

FUNCIONA COMO FUNCIONA COMO

¿Cómo funciona?

La calistenia activa múltiples grupos musculares a la vez y estimula la conexión mente-cuerpo. Al no depender de cargas externas, mejora el control corporal, la coordinación, el equilibrio y la estabilidad del núcleo abdominal

FUNCIONA COMO FUNCIONA COMO F

no.1

¿PARA QUIÉN ES RECOMENDABLE?

Recomendada para mujeres de todas las edades, especialmente entre los 25 y 60 años. Ideal para quienes desean tonificar, quemar grasa, definir su silueta y evitar lesiones articulares. También es perfecta para mujeres con estilo de vida ocupado que no pueden ir al gimnasio.

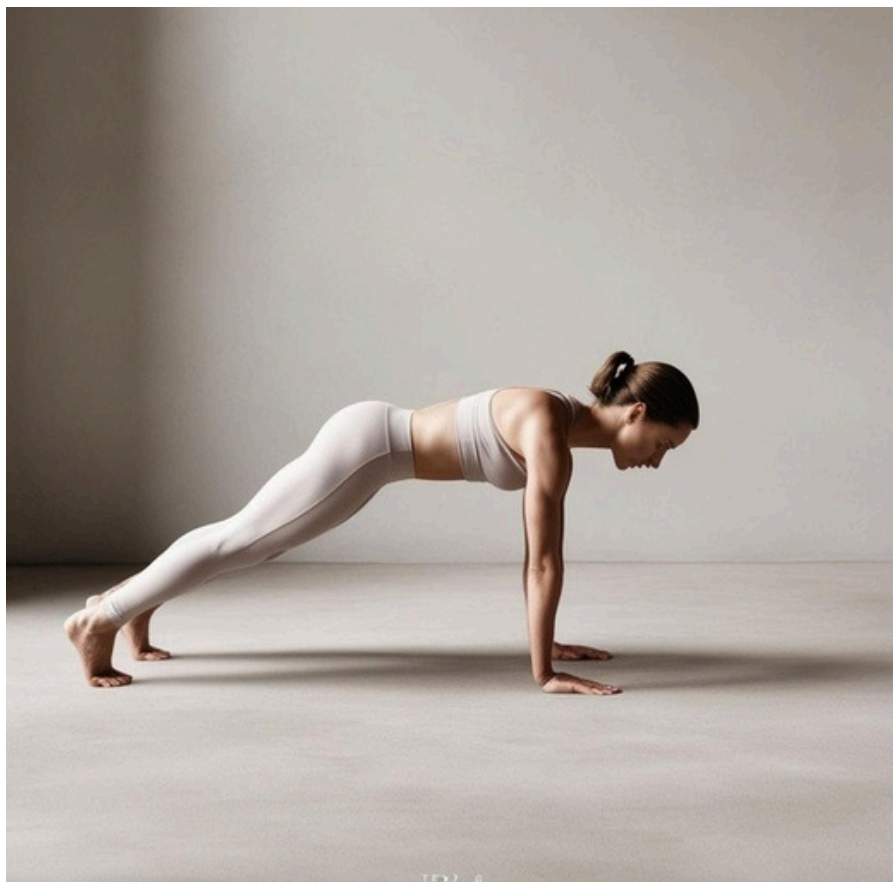
FRECUENCIA RECOMENDADA Y RESULTADOS ESPERADOS

Frecuencia

3 a 6 veces por semana según la rutina elegida.

Resultados visibles:

- Desde la semana 2 se nota mayor firmeza y postura. A partir del mes 1, mejora la forma corporal, abdomen más plano y piernas tonificadas. Al tercer mes, el cambio es integral: cuerpo más definido, fuerte y armónico.



RUTINAS

del plan

Betteryou.
— METHOD —

Lunes y Miércoles

RUTINA 1:

Modeladora – Glúteos+Abdomen
(15 min)



Sentadillas profundas
con rebote
15 repeticiones



Zancadas alternas
con salto
12 por pierna



Puente de glúteo con
elevación
12 por pierna



Crunch de abdomen
con piernas elevadas
20 repeticiones



Plancha abdominal
con cadera en V
30 segundos



Abdominales tipo
tijera
20 repeticiones

Estiramiento y afirmación

'Mi cuerpo se esculpe con amor y fuerza.'

Martes y sábado

RUTINA 2:

Antienvjecimiento –Postura+Tono
(12 min)

Flexiones de brazos controladas
10 repeticiones



Plancha isométrica
40 segundos



Elevaciones de piernas y brazos en suelo (superman)
15 repeticiones



Sentadillas con brazos extendidos
12 por lado



Respiración profunda
1 minuto



Afirmación

'Soy fuerte, joven y llenade energía vital.'

Martes y Viernes

RUTINA 3:

Energética–Quemagrasa–firmeza femenina
(18 min)



Jumping jacks
1 minuto



Sentadilla + salto
12 repeticiones



Mountain climbers
45 segundos



Burpees suaves
10 repeticiones



Plancha con toques
de hombro
30 segundos



Abdominales cortos
en ritmo rápido
30 repeticiones

Estiramiento activo 2 minutos y afirmación

'Quemo todo lo que ya no me sirve. Me elevo y brillo.'