

## Entrenamiento al aire libre y solo con tu cuerpo.

MARZO 2025

*Calistenia. Domina tu cuerpo, transforma tu vida* es mucho más que un libro de ejercicios, es una invitación a reconectar con tu cuerpo, liberar tu potencial y adoptar un estilo de vida que prioriza la libertad, la fuerza y el movimiento natural.

La calistenia es un arte ancestral de actividad física que se basa en movimientos corporales simples pero eficaces, y que utiliza el peso corporal como resistencia para **fortalecer músculos y tendones**, a la vez que ayuda a **prevenir la pérdida de masa ósea** y mejora la **flexibilidad** y el **sistema cardiovascular**.

En una época en la que los entrenamientos parecen depender de máquinas complejas en gimnasios abarrotados, este libro te enseña que lo único que necesitas para ejercitarte es tu propio cuerpo y, en ocasiones, solo algunos elementos extra muy sencillos (aunque no imprescindibles) para potenciar ciertos músculos o simplemente facilitar la práctica del ejercicio.

Descubre cómo dominar y esculpir tu propio cuerpo con un enfoque adaptado a todos los niveles:

- Si eres **principiante** comenzarás con flexiones inclinadas, sentadillas split y dominadas con banda elástica, por ejemplo.
- A medida que avances o si ya eres de **nivel medio**, seguirás evolucionando con flexiones de diamante, dominadas negativas y hollow bodies.
- Si has progresado lo suficiente o ya tienes **nivel pro**, ahora podrás atreverte con los dragon flag, los burpees o las dominadas arqueras, entre muchos otros.

Todos los ejercicios están explicados paso a paso, y cuentan con imágenes y vídeos que facilitan una práctica adecuada. Anke es uno de los entrenadores de calistenia más experimentados y reconocidos, con más de 1300 alumnos, y con este libro te ayudará a construir un cuerpo funcional y poderoso, sin necesidad de equipos costosos ni de un espacio exclusivo. ¿Estás listo para dominar tu cuerpo y transformar tu vida? El momento de empezar es ahora. ¡Da el primer paso hacia un cuerpo libre, fuerte y lleno de energía!

### NOVEDAD DEPORTE Y FITNESS

ISBN: 978-84-19870-44-5

Encuadernación: **Rústica con solapas**

Formato: **153 x 230 mm**

Págs: **184**

Categoría: **A**

Derechos: **M**

PVP: **18,22 € | 18,95 €**

IBIC: **WS**

Palabras clave: **Calistenia, entrenamiento al aire libre, deporte, salud, deporte en la calle, parque calisténico, dominada, flexiones, burpees**



### Autor



**Anke** es uno de los principales impulsores de la calistenia en España, todo un pionero que empezó a practicar y a difundir esta disciplina en el año 2009. Tanto en 2012 como en 2013 se proclamó campeón del mundo en la modalidad de «Muscle up estricto». Formado como instructor de calistenia por la Asociación Profesional Española de Centros de Enseñanza Deportiva (APECED), también ejerce como profesor de futuros instructores de dicha disciplina. También posee dos Master Trainer y ha publicado varios artículos en revistas especializadas como *Men's Health* o *ABC Bienestar*.

### Redes sociales del autor:

**LinkedIn:** Anke Calistenia • **Youtube:** Anke Calistenia • **Instagram:** @ankecalistenia • **www.ankecalistenia.com**

### Argumentos de venta y Plan de medios:

- Este libro te enseña que lo único que necesitas para ejercitarte es tu propio cuerpo y, en ocasiones, solo algunos elementos extra muy sencillos.
- Hay un auge de la calistenia en los parques de las ciudades y pueblos de toda España.
- El autor es uno de los principales impulsores de la calistenia en España, con 100k seguidores en redes sociales.
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

### Otros libros relacionados:

