Club de la Calistenia

By: Alejo

CUADERNO DEL EPISODIO 2 · BLOQUE 1 · MECÁNICA · SEMANA 2 DE 104

Los planos del movimiento

El idioma con el que los profesionales describen cualquier ejercicio: la posición anatómica, los 3 planos y los 3 ejes.



YouTube @alejorios.23 · Instagram @calistenia.alejo · TikTok @alejorios.23

By: Alejo

LO ESENCIAL

Las 3 frases que entran en el examen

1. La posición anatómica es el punto cero: de pie, de frente, pies paralelos, brazos a los lados y palmas hacia delante.

2. Hay tres planos: el sagital (delante y atrás), el frontal (hacia los lados) y el transversal (giros).

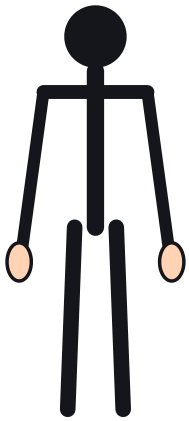
3. Cada plano gira sobre un eje perpendicular a él: mediolateral, anteroposterior y longitudinal.

Cinemática y cinética

Cinemática
Describe el movimiento sin mirar las fuerzas: hacia dónde, cuánto y en qué orden. Es el tema de hoy.

Cinética
Estudia las fuerzas que causan el movimiento: palancas (E1), torque (E5), Newton (E7).

La posición anatómica



palmas hacia delante

Todo movimiento se describe **desde esta posición**, aunque estés colgado de la barra o cabeza abajo en un pino.

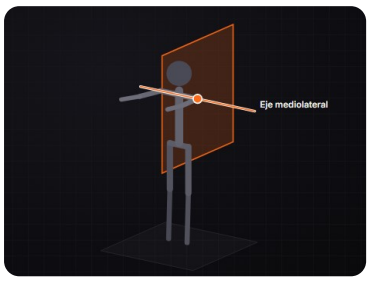
Es como el norte de un mapa: no cambia aunque tú gires. Por eso «arriba» y «abajo» se cuentan desde aquí.

Ojo: las palmas miran hacia delante. No es como solemos estar de pie.

EL MAPA

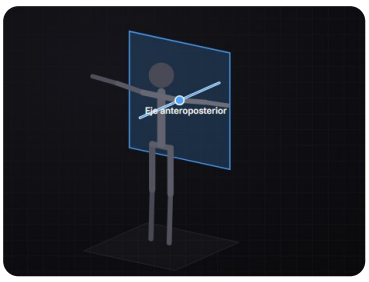
Los tres planos

Un plano es una hoja de cristal imaginaria que atraviesa el cuerpo. Cada plano agrupa un tipo de movimiento.



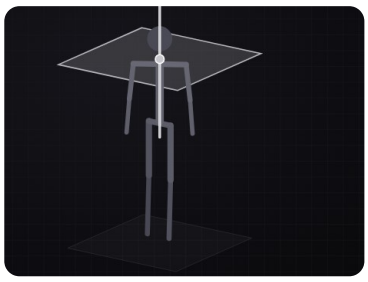
Sagital

Divide izquierda y derecha. Movimientos **hacia delante y hacia atrás**.



Frontal (coronal)

Divide delante y detrás. Movimientos **hacia los lados**.



Transversal (horizontal)

Divide arriba y abajo. Los **giros**.

Trucos para recordarlos

Plano	Truco	Ejemplos de calistenia
Sagital	Del latín *sagitta*, flecha: una flecha que te atraviesa de frente.	Sentadilla, pistol, fondos, dominada supina, front lever, planche, back lever
Frontal	Paralelo a tu frente, como una pared delante de ti.	Dominada prona ancha, dominada arquero, plancha lateral, sentadilla cosaca, human flag
Transversal	Un corte a la altura de la cintura, como una mesa.	Giros de tronco, limpiaparabrisas colgado, rotar el brazo en el hombro

Resumen en 6 palabras: sagital, delante y atrás; frontal, lados; transversal, giros.

Por qué te importa

La calistenia vive casi toda en el plano sagital. Un programa equilibrado también trabaja lo lateral y los giros: sentadilla cosaca, plancha lateral, flexión arquero o limpiaparabrisas si tienes nivel.

Errores que se salen de su plano: la rodilla que se va hacia dentro en la sentadilla se escapa sobre todo al plano frontal. «Mantén la rodilla en el plano sagital» es una corrección mucho más clara que «hazlo bien».

EL PINCHO

Los tres ejes

Todo lo que se mueve en el cuerpo gira, y todo giro tiene un eje. El eje atraviesa su plano en perpendicular, como un pincho atraviesa un trozo de carne: si sabes el plano, sabes el eje.

Plano	Eje	Dirección del pincho	Otros nombres del eje en los libros
Sagital	Mediolateral	De una cadera a la otra	Transversal, frontal, coronal, laterolateral
Frontal	Anteroposterior	Del ombligo a la espalda	Sagital, dorsoventral
Transversal	Longitudinal	De la cabeza a los pies	Vertical, craneocaudal

Cuidado: «eje sagital» es el anteroposterior, que corresponde al plano frontal, no al sagital. Por eso en el Club usamos los nombres que dicen hacia dónde va el pincho.

La conexión con el E1

El eje pasa por la articulación, y la articulación es el fulcro de la palanca. El torque siempre actúa alrededor de un eje y dentro de un plano.

Dos preguntas del examen, resueltas

Front lever → sagital. La gravedad intenta bajarte las piernas y tu cuerpo gira alrededor del hombro, sobre un eje que va de un hombro al otro (mediolateral).

Human flag → frontal. Estás de lado a la barra y la gravedad intenta tirarte hacia un costado, sobre un eje de delante a atrás (anteroposterior).

En los estáticos, el plano es aquel en el que la gravedad intenta hacerte girar.

Truco de las 3 vistas (pruébalo en el simulador del Laboratorio): el movimiento se ve entero cuando miras su plano de frente. Sagital → míralo de lado. Frontal → de frente. Transversal → desde arriba. Desde ahí, el eje se ve como un punto.

PONTE A PRUEBA

Un ejercicio, varios planos

El plano se describe **por articulación y por movimiento**, no por ejercicio entero.

Ejercicio	Articulación	Movimiento	Plano
Flexión de brazos	Codo	Flexión y extensión	Sagital
Flexión de brazos	Hombro	Aducción horizontal (el abrazo)	Transversal
Dominada supina estrecha	Hombro	Extensión	Sagital
Dominada prona ancha	Hombro	Aducción	Frontal
Sentadilla cosaca	Cadera	Abducción y aducción	Frontal

5 preguntas para el examen X1

1. Describe la posición anatómica.
2. ¿Qué dos mitades separa el plano frontal?
3. ¿En qué plano trabaja el hombro en una flexión de brazos? ¿Y el codo?
4. ¿Sobre qué eje gira un movimiento del plano transversal?
5. ¿Por qué el human flag es un ejercicio del plano frontal?

Soluciones (no mires antes): 1) De pie, de frente, pies paralelos, brazos a los lados y palmas hacia delante. 2) Delante y detrás. 3) El hombro, en el transversal; el codo, en el sagital. 4) Sobre el eje longitudinal, de la cabeza a los pies. 5) Porque la gravedad intenta tirarte hacia un costado, girando sobre un eje de delante a atrás.

Examínate conmigo

La semana que viene me examino del E1 y el E2. Haz el mismo examen en la web del Club y compara tu nota con la mía. Gira el cuerpo en el simulador de planos y ejes del Laboratorio. By: Alejo · YouTube @alejorios.23 · Instagram @calistenia.alejo · TikTok @alejorios.23.

Aviso de salud: Alejo no es entrenador titulado ni profesional de la salud. Este cuaderno es educativo y cuenta lo que está aprendiendo. Consulta a un profesional antes de empezar un programa y entrena bajo tu propia responsabilidad. © 2026 Club de la Calistenia.