

Burpees

Publicado el: 14-10-2019

El "burpee" es un ejercicio que mide la resistencia anaeróbica. Se realiza en varios movimientos (nace de la unión de las flexiones de pecho, las sentadillas y los saltos verticales) y con él se trabaja el abdomen, la espalda, el pecho, los brazos y las piernas.

Su origen se remonta a la década de los 30 cuando el fisiólogo de la Universidad de Columbia (Estados Unidos, Royal H. Burpee desarrolló en su tesis de doctorado un ejercicio sencillo, pero de gran **intensidad**, que no necesitase utensilios externos para medir la agilidad y la coordinación. Sin embargo, este completo ejercicio se hizo popular tras ser empleado por el ejército norteamericano, concretamente por la Armada y la Marina, para evaluar el estado físico de los militares de cara a la II Guerra Mundial.

Cómo se practican los "burpees"

Para realizar el ejercicio de "burpees" se parte de una posición inicial en **cucilllas** (o sentadillas), se colocan las manos en el suelo y se mantiene la cabeza erguida.

Después se desplazan las piernas hacia atrás con los pies juntos y se hace una **flexión de pecho** (también conocida como flexión de codos). Aquí debe mantenerse la espalda recta y tocar el suelo con el pecho.

A continuación se recogen las piernas para volver a la posición inicial. El movimiento debe ser fluido, por lo que es importante trabajar la **coordinación**.

Por último, desde la posición inicial se levanta todo el cuerpo de un salto vertical elevando las manos. Se puede dar una palmada por encima de la cabeza. Recuerda que es importante amortiguar la caída y aterrizar de la manera más suave posible. Después vuelve a la posición de cucilllas para repetir el ejercicio.

El **número de series** y el **tiempo de descanso** entre series de burpees dependerá de tu nivel: principiante, intermedio, avanzado.

Beneficios

- Con este ejercicio entran en actividad brazos, pecho, hombros, abdominales, piernas y glúteos
- No requiere llevarlo a cabo en un espacio concreto ni elementos externos
- Contribuye a mejorar la resistencia pulmonar y cardíaca
- Permite tonificar y aumentar la masa muscular en menor tiempo, lo que puede contribuir a acelerar el metabolismo
- Por cada repetición de burpees se pueden quemar unas 10 kcal

Debes saber que...

- Es habitual que los principiantes vean este ejercicio como algo complejo o difícil de realizar. El consejo del experto es que esa persona los realice a su ritmo y adapte la intensidad y las repeticiones a sus capacidades
- No es un ejercicio especialmente indicado para desarrollar la fuerza, por lo que debes

combinarlo con otros ejercicios

- Con él se trabajan los músculos de empujar y no de tirar, por lo que no desarrollará los bíceps ni los dorsales.

Fuente: <https://netsaluti.com>