

# • BURPEES •

**Definición:** Se traduce como un empuje en cunclillas, donde con el peso del cuerpo trabada en un entrenamiento de fuerza. En este tipo de ejercicios se trabaja de forma anaeróbica y las repeticiones constantes hacen que se pierda peso fortaleciendo además los músculos de forma gradual.

En los burpees se trabajan los brazos, espalda, pecho, gútes y pierna. Los burpees también aumentan tu ritmo cardíaco tanto como correr a toda velocidad. Son algunas de las razones por las que es uno de los ejercicios de intervalo de alta intensidad.

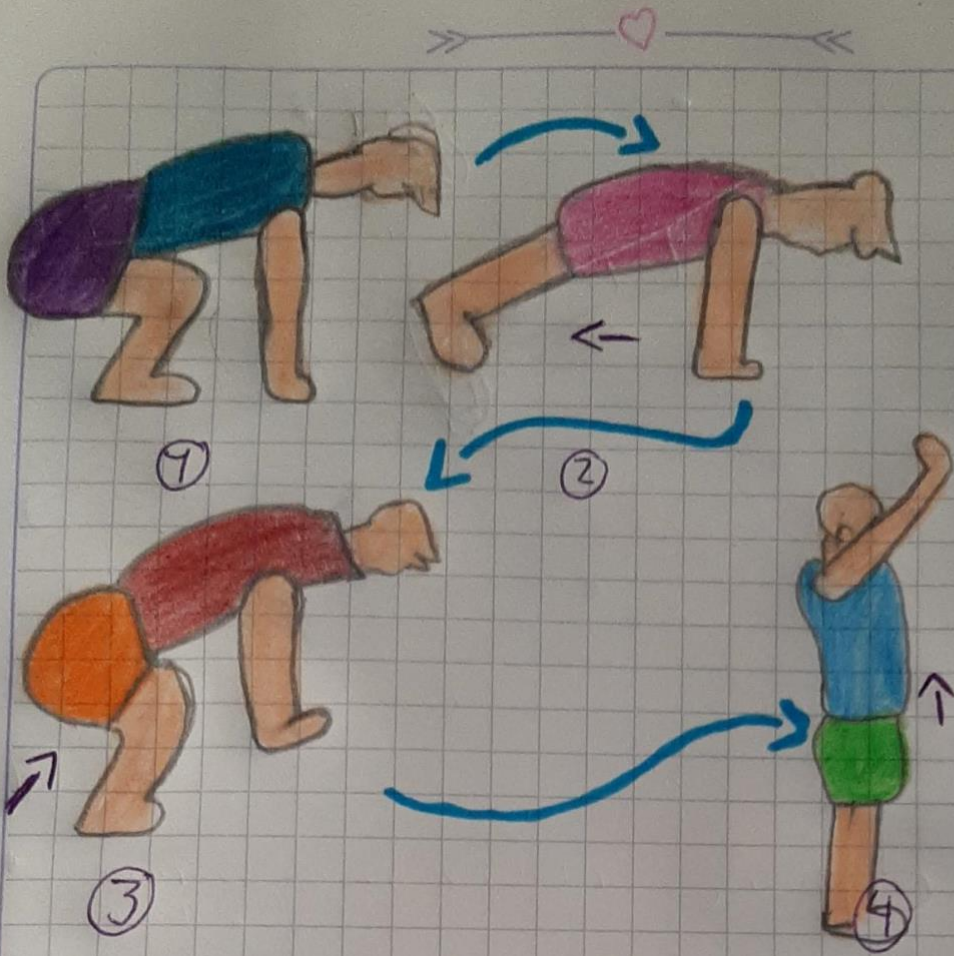
## Beneficios:

- ▶ El burpee es un verdadero ejercicio de cuerpo completo.
- ▶ trabaja la mayoría de los grupos musculares principales, al mismo tiempo que mejora el estado cardiovascular y coordinación.

## ¿Cómo hacer una burpees?

- ▶ movimiento de cuatro puntos. Desde una posición de pie, ponte en cunclillas con las manos en el suelo justo delante de los pies. Permanece en una tabla elevada y saltas los pies hacia las manos. Seguidamente redondea la manobra saltando en el aire con los brazos rectos sobre ti.





**importancia:** Al ser un movimiento multiarticu-  
lar, los burpees trabajan músculos de las  
piernas como cuádriceps y gemelos, pero  
simultáneamente solicitan músculos del core y  
del tórax superior, tales como hombros, tríceps  
y en menor medida pectorales.

**tipo de potencia:** fuerza resistencia. Aplicar una  
fuerza durante el mayor tiempo posible.

