

Burpees - proste ćwiczenie, które da ci solidny wycisk

Burpee jest uznawane za jedno z najbardziej męczących, a przy tym najskuteczniejszych ćwiczeń fitnessowych. Angażuje do pracy wszystkie grupy mięśniowe i podnosi tętno do poziomu umożliwiającego szybkie spalanie tkanki tłuszczowej. Sprawdź, jak prawidłowo robić burpees i zobacz plan treningowy dla początkujących i zaawansowanych.

Burpee to ćwiczenie łączące w sobie zalety treningu siłowego i aerobowego. Wymyślił je w latach 30. XX wieku amerykański fizjolog, Royal H. Burpee, jako proste narzędzie do oceny kondycji fizycznej. Wkrótce burpees stały się elementem testów wydolnościowych w armii USA. Do dziś ćwiczenie to uchodzi za podstawowy miernik zwinności, koordynacji i siły, a poza tym stanowi doskonale uzupełnienie treningu ogólnorozwojowego.

Burpees – zalety

Największą zaletą burpees jest to, że są bardzo skutecznie, a jednocześnie proste do wykonania od strony technicznej. Na jedną sekwencję składają się 4 ćwiczenia wykonywane bez przerwy, jedno po drugim: [przysiad](#), [deska](#), [pompa](#) i wyskok. W praktyce zrobienie wszystkich ruchów kilkanaście lub kilkadziesiąt razy z rzędu to solidny wycisk dla organizmu. Nic dziwnego, że wielbiciele fitnessu mówią o burpees raz jak o najlepszym ćwiczeniu na świecie, a innym razem jak o torturze. Jedno jest pewne – nie ma drugiej takiej tortury, która w zamian dawałaby ciału tyle korzyści co burpees.

Najważniejsze zalety burpees:

- może je robić każdy w dowolnym miejscu i o dowolnej porze;
- wzmacniają każdą grupę mięśniową bez konieczności korzystania z dodatkowych przyrządów - zwiększają [tętno](#), dzięki czemu stanowią doskonały [trening kardio](#) pomagający schudnąć;
- nie są skomplikowane technicznie - sekwencja ruchów jest prosta do opanowania;
- dzięki temu, że w krótkim czasie mięśnie muszą pracować w wielu płaszczyznach, poprawiają koordynację ruchową oraz zwinność;
- aktywują do pracy całe ciało i są skuteczniejsze niż monotonne ćwiczenia wykonywane wielokrotnie i za każdym razem tak samo (udowodniono, że lepiej przez 10 minut robić burpees niż po kolei 20 przysiadów, 20 pompek, wyskoków itd.).

Burpees – jak wykonywać?

1. Stań prosto.
2. Zrób przysiad, a następnie dotknij rękami podłogi (uwaga! nie kucaj! stopy powinny w całości przylegać do podłoża – wymaga to nieco rozciągnięcia, dlatego jeśli masz z tym kłopoty, popracuj nad elastycznością wykonując regularnie [stretching](#)).
3. Skokiem wyciągnij obie nogi do tyłu przechodząc tym samym do pozycji deski.
4. Zrób [pompkę](#) zbliżając klatkę piersiową do podłogi (pamiętaj o prostych plecach!).
5. Skokiem wróć do pozycji przysiadu.
6. Wstań.

7. Jeszcze zanim zupełnie się wyprostujesz, wyskocz do góry unosząc ręce nad głowę.

Jeśli jesteś początkujący i podstawowy wariant burpee jest dla Ciebie za trudny, możesz ułatwić sobie zadanie rezygnując z pompki (po zrobieniu deski po prostu wróć do pozycji przysiadu).

Ważne

Burpees – na co zwrócić uwagę podczas wykonywania?

- nie zatrzymuj się - nawet najkrótsza przerwa między sekwencjami sprawia, że dużo trudniej wznowić wysiłek;
- nie spiesz się - większość osób zaczyna zbyt szybko i potem brakuje im sił. Lepiej robić burpees w umiarkowanym, ale jednostajnym tempie, bez nagłych zrywów powodujących zadyszkę;
- oddychaj - miarowy oddech pozwala wejść w rytm i zrobić więcej powtórzeń;
- dbaj o prawidłową technikę - pamiętaj o prostym kręgosłupie w trakcie robienia deski; podczas wykonywania pompki opuszczaj ciało równomiernie zamiast zniżać tylko brzuch i biodra.

<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>