VIDEO. Burpee, exercițiul supereficient pentru musculatură

Burpee este un exercițiu supereficient pentru musculatura.

Este un antrenament fizic care solicită pe rând toți mușchii corpului. Rezultatele sunt vizibile: dacă faceți acest exercițiu cu regularitate, corpul devine „sculptat” și, în plus, este mult îmbunătățită partea cardio.

Pe scurt, este cu adevărat un excelent exercițiu pentru musculatură. Numai că pe cât l-am putea îndrăgi, pe atât îl vom și detesta: rezultatele lui spectaculoase se obțin cu un efort considerabil. A fost imaginat în anii 1930 de un medic american, Royal H. Burpee, de unde și numele, și presupune un mix între genuflexiuni, flotări și abdomene. Astăzi, este foarte la modă.

Care sunt pașii:

1. Depărtați puțin picioarele, în poziție verticală fiind. Îndoiți genunchii, întindeți brațele, ghemuiți-vă și atingeți solul cu palmele, călcâiele fiind ridicate de pe sol (stați ghemuit pe vârfurile picioarelor).

2. Sprijiniți-vă bine cu palmele pe sol și aplecați-vă un pic înainte.

3. Împingeți cu putere picioarele în spate până ajungeți la poziția specifică unei flotări. Executați o flotare.

4. Atingeți solul cu corpul.

5. Strângeți din nou picioarele spre piept și ridicați-vă terminând mișcarea cu o săritură cu brațele întinse pe lângă

cap.

Faceți trei serii de câte cinci astfel de mișcări compuse, cu o pauză de recuperare de un minut-un minut și jumătate între serii. Exercițiul poate părea simplu în imaginile de mai sus, dar în practică nu este deloc ușor. Nu trebuie să vă descurajați de la prima încercare, ci încercați să perseverați și începeți cu mișcări ușoare, nu bruște.

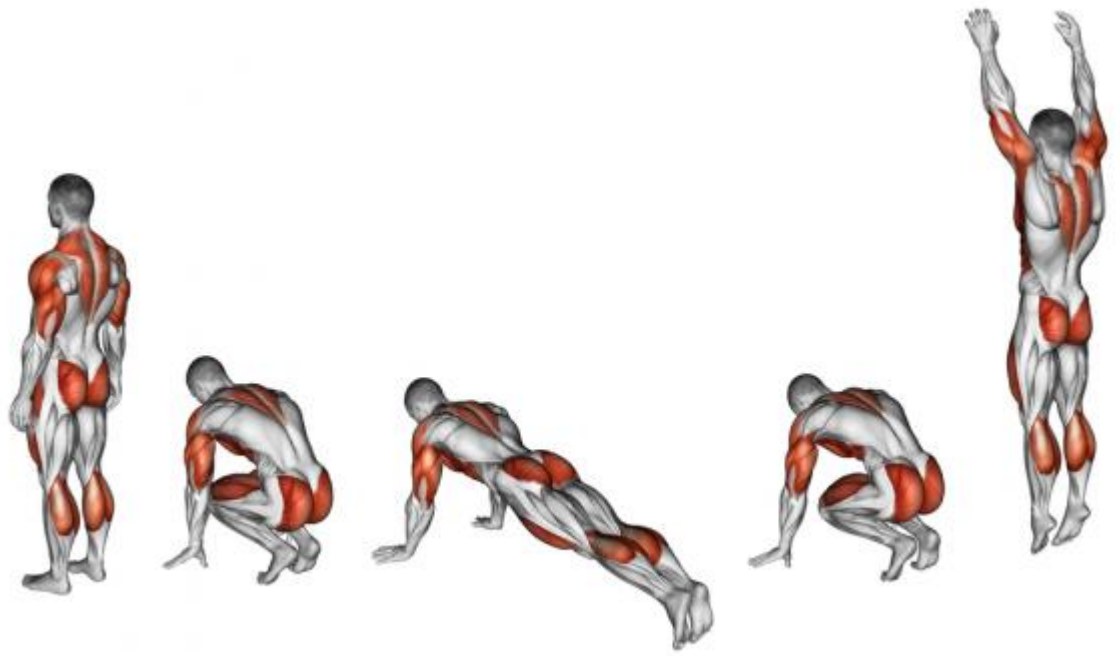

Foto: Alexander Makațercik

Sportivii experimentați pot încerca să facă într-un timp dat cât mai multe exerciții de tip burpee, dar nu trebuie să fie mai mult de un minut-două de efort. Fie că este vorba de un începător sau de un experimentat, este importantă atenția: atunci când vă aflați în poziția „flotat”, aveți grijă să nu îndoiți spatele. Trebuie să fie drept și bine încordat.

Exercițiul se poate complica și mai mult. De pildă, puteți adăuga mai multe flotări la o serie de mișcări, pentru a lucra mai mult brațele, umerii și pectoralii. Unii optează chiar să facă exercițiul cu o ganteră în fiecare mână.

Rezultate indiscutabile

Burpee este un exercițiul dinamic, ideal pentru a întări mușchii, pentru că practic antrenează principalele grupe musculare (coapse, cvadricepși, abdominalii, pectoralii, bicepșii, etc), dar și articulațiile. În plus, mobilizează și un alt mușchi important: cel cardiac. Sunt solicitați mult mai mulți mușchi în același timp, iar inima trebuie să fie foarte activă și să trimită oxigen simultan în toți acești mușchi. E numai bine pentru a dezvolta mușchiul cardiac, dar și viteza sa de reacție și de coordonare.

În final, corpul va fi mai tonic, iar apoi va ajunge la alura de „sculptat”. Intensitatea unui exercițiu burpee face ca grăsimea să lase loc ușor-ușor mușchilor, care capătă contur progresiv.

Mai mult, se ameliorează și capacitatea respiratorie. Câștigăm putere, devenim mai activi și mai rezistenți în același timp.

Un alt exercițiu: cățărătorul

Mai există un exercițiu care permite întărirea majorității mușchilor corpului. Se numește „exercițiul cățărătorului” sau al „alpinistului”.

1. Suntem în poziția „flotat”, corpul e bine încordat și drept.

2. Aduceți genunchiul stâng spre piept.

3. Inversați poziția picioarelor cu o săritură. Genunchiul drept este acum lipit de piept. Și viceversa. Stâng, drept, sâng, drept…

Sursa articol: digi24.ro

Surse video: YouTube.com