

Burpees como ejercicio y forma de testeo.

Prof. Víctor Gadea

Este es un ejercicio que tiene una alta exigencia a nivel **cardiopulmonar**, como de **fuerza** y **coordinación motriz**, por tanto podemos decir que es un ejercicio muy completo y aplicable a muchos deportes por la destreza que emplea.

Pone en acción a muchos músculos de nuestro aparato locomotor como los músculos del hombro, pectorales, tríceps, cuádriceps, glúteos, gemelos, abdominales y los que componen la zona del Core.

Este ejercicio no es nuevo, data de la década de los años 30, pero se ha puesto de moda ya que se vio la gran utilidad (crossfit, fitness, etc.), tanto para el trabajo físico específico como también una forma de testeo de condición física.



Imagen 1

Cómo se realiza el Burpee

El ejercicio consta de 7 posiciones:

- 1: De pie y brazos al costado del cuerpo.
- 2: En cuclillas, piernas flexionadas y brazos en el suelo.
- 3: Con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas.
- 4: Flexión de brazos; si resulta muy exigente esta flexión, pasar al punto siguiente
- 5: Flexión de piernas y vuelta a la posición 2.
- 6: Salto vertical.
- 7: Vuelta a la posición inicial (posición 1).



Imagen 2 – secuencia completa de un burpee.

El Burpee como test

Se debe seguir estrictamente el protocolo para que sea válido como test de resistencia anaeróbica, donde la acumulación de [lactato](#) es significativa.

Es recomendable colocar dos líneas paralelas separadas entre sí 40 cm, y apoyando los brazos en una de ellas, en la fase de flexión los pies debes de superar la línea trasera, asegurándonos así que la extensión se realiza correctamente. El ejecutante se pondrá en la posición 1, detrás de la línea y al dar la señal de comienzo, deberá hacer tantas repeticiones como pueda en un minuto. Se controlará el número de repeticiones que se realicen correctamente.

Material complementario en sitios web para clarificar el test y la ejecución del burpee.

***Encontrará [aquí](#) grifs que muestran claramente el movimiento del burpee.**

- **ejemplo 1 de cómo realizar un burpee haciendo clic en [este enlace](#).**

- **ejemplo 2 de realización del test de burpee haciendo clic en [éste enlace](#).**

Este test es práctico para comparar personas que practican la misma disciplina y tienen características físicas similares.

Escala – repeticiones – resultado

- > 30 repeticiones = Malo
- 31 – 40 repeticiones = Normal
- 41 – 50 = Bueno
- 51 – 60 = Muy bueno
- > 60 = Excelente

Otros autores marcan la siguiente tabla, algo menos exigente:

Número de repeticiones Estado

- | | |
|-------|-----------|
| 0-21 | Malo |
| 22-27 | Normal |
| 28-33 | Bueno |
| 34-39 | Muy bueno |
| +40 | Excelente |

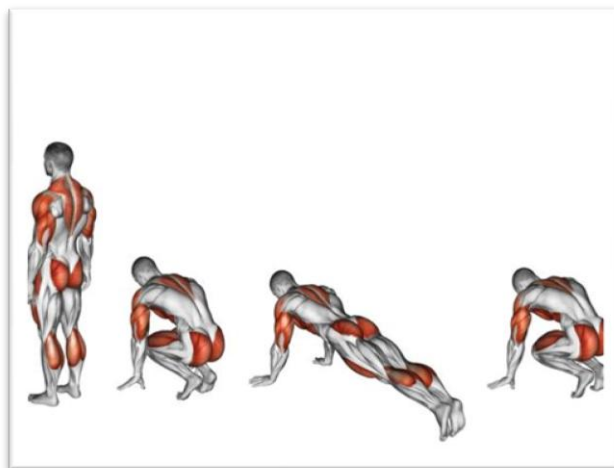


Imagen 3 - El burpee y las masas musculares involucradas

Referencias y bibliografía:

Revista digital “Corricularis es correr”.

Imagen 1 – youtube.com

Imagen 2 y 3 – pixabay.com