

BURPEES

O que são e quais os benefícios?

Inventado pelo fisiologista Royal H. Burpee nos anos 30. Este exercício era utilizado como um teste para saber a condição física de cada recruta do exército dos Estados Unidos da América.

Anos mais tarde tornou-se um exercício popular, utilizado nos ginásios, em casa, na rua, nas equipes de alta competição, e atualmente muito utilizado nos Treinamentos Funcionais e Cross Fit.

Burpees representam exercícios aeróbicos feitos para trabalhar todos os principais grupos musculares.

Uma combinação perfeita de 2 exercícios que junta o treino de força e o trabalho aeróbico, através do agachamento com salto e flexão de braços.



Confira os seus Benefícios!

- Melhora da coordenação;
- Melhora da resistência muscular;
- Melhora da força;
- Melhora do condicionamento físico (exercício aeróbio);
- Adaptável para cada indivíduo e seu nível de condicionamento;

Inclua Burpees em seus treinos!

Lembre-se sempre de consultar um Educador Físico habilitado