

(5) 1/2 4T (burpees):

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. Pies juntos
- ii. Peso sobre los talones
- iii. Pies apuntando levemente hacia el exterior
- iv. Brazos caen relajados al costado de la cadera
- v. Contracción abdominal y de espalda baja para mantener la curvatura lumbar durante todo el movimiento

b. Ejecución

i. Tiempo 1

1. Realizar media sentadilla libre inclinando el tronco hacia adelante (Mantener la curvatura lumbar)
2. Ubicar las manos a un pie de distancia en el suelo.
3. Las rodillas se mueven hacia afuera
4. Generar torque en las rodillas (Tensión)

ii. Tiempo 2

1. Llevar en forma dinámica la cadera hacia atrás de manera de adoptar la posición de flexión de brazos
2. El torso hace contacto completamente con el suelo
3. Empujar el suelo extendiendo los brazos, dejando un espacio entre el torso y el suelo

iii. Tiempo 3

1. Llevar la cadera en forma dinámica hacia adelante quedando en la posición de sentadilla libre profunda

iv. Tiempo 4

1. Saltar empujando desde los talones manteniendo el cuerpo en contracción desde la punta de los pies hasta las manos.
2. El cuerpo se suspende con brazos y piernas estiradas. Pies juntos.

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Mantención de la curvatura lumbar
- ii. Utilización dinámica de la cadera durante el movimiento
- iii. Contracción constante del cuerpo como “unidad” durante el movimiento
- iv. El torso toca completamente el suelo

3. Corregir el movimiento

a. Error – La espalda se arquea cuando se llevan las manos cerca del suelo

- i. Enfocarse en la contracción abdominal y de la espalda baja durante la inclinación del tronco hacia adelante

***Variante ½ burpee o “4t”:** Aplican todas las características de ejecución del burpee o “4t” normal pero sin fletar los brazos ni hacer contacto con el torso con el suelo.