

HASŁO	burpee
WYMOWA	berpi lub barpi
DEFINICJA	«ćwiczenie polegające na wykonaniu przysiadu, wyrzutu nóg w tył, powrocie do przysiadu i powrocie do pozycji stojącej w jednym płynnym ruchu»
INFORMACJA GRAMATYCZNA	rzecz. <i>n</i> , <i>lp ndm</i> , <i>lm ndm</i> lub <i>M–Ms</i> . burpees
PRZYKŁADY UŻYCIA	Burpee to ćwiczenie ogólnorozwojowe, ale i test sprawności fizycznej (magdapiestrzynska.natemat.pl). Próbowałaś kiedyś wziąć udział w biegu z przeszkodami lub biegu w błocie? Jednym z elementów tych wyścigów są kary za niepowodzenie w pokonywaniu przeszkód, czyli burpees (www.fitnow.pl). Kilkanaście czy kilkadziesiąt wykonanych poprawnie burpees potrafi sprawić, że nie będziesz mógł złapać oddechu i podnieść się z ziemi, jednak satysfakcja i uczucie po ich zakończeniu warte są kilku chwil tak ogromnego wysiłku (www.shojin.pl). Sto burpee dziennie. Czy to możliwe? Owszem (www.facebook.com). Jeżeli Twoje kolana są zbyt mocno ugięte w momencie lądowania, gwarantuję Ci, że długo swoich burpees nie porobisz (www.crosstrec.pl).
DODATKOWE INFORMACJE	<ang., od nazwiska Royała H. Burpeego, który wykorzystywał to ćwiczenie do określania sprawności fizycznej>
WIZUALIZACJE	Zobacz w grafice Google
DATA	Rejestracja hasła: 03.06.2016, 15.06, ostatnia aktualizacja hasła: 02.11.2017, 04.12
AUTOR	Agnieszka Kostrowiecka
REDAKTOR	Jan Burzyński

