

L - SIT EN PARALELAS

MÚSCULOS IMPLICADOS



Abdominales inferiores, core, flexores de la cadera, tríceps, deltoides y pectorales.



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza utilizando barras paralelas, situando las manos sobre ellas con los brazos extendidos y el cuerpo suspendido. Desde esta posición, se eleva la cadera y se extienden ambas piernas hacia adelante, formando un ángulo recto entre tronco y piernas. La postura debe mantenerse estable, con el core activado, evitando descensos de la cadera o flexiones involuntarias de las rodillas durante la ejecución.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Elevación de rodillas en paralelas, manteniendo la cadera elevada.
- 2–3 series × 8–12 segundos

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- L-sit parcial con piernas semi-flexionadas o alternando extensiones de una pierna.
- 3 series × 8–15 segundos

NIVEL 3 - AVANZADO

- L-sit completo con piernas totalmente extendidas.
- Puede incluirse aumento del tiempo o entradas y salidas controladas.
- 3–4 series × 10–20 segundos

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio altamente efectivo para el desarrollo de la fuerza del core, la estabilidad de hombros y el control corporal en suspensión. Es fundamental en calistenia, gimnasia deportiva y programas avanzados de entrenamiento funcional, aportando transferencia a movimientos de soporte y palancas más complejas.