

L - SIT EN EL SUELO

MÚSCULOS IMPLICADOS



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



DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

El ejercicio se realiza sentado en el suelo, con las piernas extendidas y las manos apoyadas a ambos lados de las caderas. Desde esta posición, se ejerce presión contra el suelo con los brazos para elevar la cadera y las piernas al mismo tiempo, manteniendo el cuerpo en ángulo recto. La postura debe mantenerse estable, con las piernas extendidas y el core firmemente activado.

PROGRESIONES

NIVEL 1 - PRINCIPIANTE

- Elevación parcial de cadera manteniendo una o ambas piernas flexionadas.
- Enfoque en activar el core y soportar el peso con los brazos.
- 2-3 series × 8-12 segundos

NIVEL 2 - ESTÁNDAR

- L-sit con elevación completa, pero con piernas algo flexionadas.
- Mantener la postura de forma estable durante el tiempo marcado.
- 3 series × 8-15 segundos

NIVEL 3 - AVANZADO

- L-sit completo con piernas totalmente extendidas.
- Incluir mayor tiempo de sujeción o repeticiones de entradas y salidas.
- 3-4 series × 10-20 segundos

APLICACIÓN PRÁCTICA

Ejercicio excelente para desarrollar fuerza y control en el core, además de mejorar la estabilidad de hombros y brazos. Muy útil en programas de calistenia, gimnasia deportiva y entrenamiento funcional, así como complemento para mejorar la fuerza del tronco en movimientos avanzados de suspensión o soporte.