

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	NIVEL 2 - ESTÁNDAR	NIVEL 3 - AVANZADO
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.