

# Необходимые требования

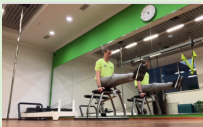



## Начальные прогрессии для L-sit:

1. [L-sit dips](#) (ноги прямые, пятки на полу)
2. [Разгибания голени в L-sit](#)
3. [Straight leg raises](#) (пятки на полу) + пауза в верхней точке.
4. [Сгибания прямой ноги в упоре на брусьях \(Single leg raises\)](#), прогрессия: пауза в верхней точке.
5. [Tuck sit raises](#) (подъём согнутых ног в упоре на брусьях), прогрессия: straight-legs negatives (поднимаем согнутые ноги, затем выпрямляем, и опускаем прямые ноги)

Специальная разминка:




### 5 упражнений

#### Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

|   |   |  |
|---|---|--|
| 1 |   | <a href="#">Разгибания голени в L-sit</a><br><i>Leg extensions in L-sit</i>  |
| 2 |  | <a href="#">Уголок на полу или на стуле (в локте выпрямлять, плечо супинировать)</a><br><i>L-sit hold</i><br>Норма:<br>Начальный: 10 сек.                          |
| 3 |  | <a href="#">Перенос ног в уголке L-sit на полу</a><br><i>Move legs in L-sit</i>  |
| 4 |  | <a href="#">Сгибание бёдер/бедра сидя на полу/в упоре на брусьях</a><br>Норма:<br>5*15, 1с пауза в верхней точке, отдых 1 мин до следующего упражнения в суперсете |
| 5 |  | <a href="#">Сгибания прямой ноги в упоре на брусьях // с паузой в верхней точке</a><br><i>Single straight leg raises</i>   |

## 4 упражнения

## Этап 2. Средний уровень

|   |   |  |
|---|---|--|
| 1 |  | <b>Lateral L-sit Transfers</b><br><i>Lateral L-sit Transfers</i>   |
| 2 |  | <b>Подъём согнутых ног в упоре на брусьях (Tuck sit raises &amp; straight-legs negatives)</b><br><i>Tuck sit raises // straight-legs negatives</i> |
| 3 |  | <b>L-sit to inverted lever</b><br><i>L-sit to inverted lever</i>   |
| 4 |   | <b>В уголке по кругу ходить руками</b><br><i>L-sit rounds</i>  |

