

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. Начинающий, предварительный этап

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

4 упражнения

Этап 2. Средний уровень

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

