

Step by Step: Dein erster L-Sit

Dauer: ca. 45 Minuten

Warm-up (ca. 5 Minuten)

Übung	Beschreibung
Handgelenke kreisen	20 Sekunden pro Richtung
Hüftöffner	30 Sekunden pro Seite, Bein angewinkelt über oben nach außen bewegen
Sumo-Squats	10 Stück

Hauptteil

1. Einbeiniges Beinheben (sitzend)

Beschreibung:

1. Für den Start in den aufrechten Langsitz setzen und die Handflächen wie auf dem Bild auf dem Boden platzieren.
2. Körperspannung aufbauen und das gestreckte Bein langsam und kontrolliert anheben, während das andere Bein am Boden bleibt.
3. Halte die Spannung kurz am höchsten Punkt und senke das Bein langsam ab, ohne es vollständig abzulegen (wenn möglich).
4. Wiederhole die Bewegung und wechsele dann das Bein.
5. Alternativ kann die Übung mit gebeugten Beinen ausgeführt werden, um den Schwierigkeitsgrad zu erleichtern. Hierfür in aufrechter Position das angewinkelte Bein mit dem Knie zur Brust bewegen und beim Absenken wieder strecken.

Wiederholungen: 3 x 12 pro Seite



Primär beanspruchte Muskeln: Hüftbeuger, vordere Oberschenkelmuskulatur, gerade Bauchmuskulatur

2. Pike-Beinheben (sitzend)

Beschreibung:

1. Für den Start in den aufrechten Langsitz setzen und die Handflächen wie auf dem Bild auf dem Boden platzieren.
2. Spanne deine Bauchmuskulatur an und strecke deine Beine.
3. Hebe beide Beine gleichzeitig einige Zentimeter vom Boden ab, ohne die Haltung des Oberkörpers zu verändern. (Die Hände auf dem Boden dienen hierbei zur Stabilitätsunterstützung).
4. Halte die Position kurz oben und senke die Beine langsam und kontrolliert wieder ab, ohne sie vollständig abzulegen.

Wiederholungen: 3 x 10



Primär beanspruchte Muskeln: Hüftbeuger, vordere Oberschenkelmuskulatur, gerade Bauchmuskulatur

3. Pike-Hold (sitzend) bis zum Muskelversagen

Beschreibung:

1. Für den Start in den aufrechten Langsitz setzen und die Handflächen wie auf dem Bild auf dem Boden platzieren.
2. Spanne deine Bauchmuskulatur an und strecke deine Beine.
3. Hebe beide Beine gleichzeitig einige Zentimeter vom Boden ab, ohne die Haltung des Oberkörpers zu verändern. (Die Hände auf dem Boden dienen hierbei zur Stabilitätsunterstützung)
4. Halte die Position so lange wie möglich
5. Probiere die Beine trotzdem kontrolliert abzusenken, wenn du die Spannung nicht mehr halten kannst.
6. Alternativ kannst du die Übung vereinfachen, indem du die Hände neben dem Körper hinter dem Gesäß platzierst und den Oberkörper leicht nach hinten lehnst um 3. Und 4. auszuführen.

Wiederholungen: 3 x bis zum Muskelversagen



Primär beanspruchte Muskeln: Hüftbeuger, vordere Oberschenkelmuskulatur, gerade Bauchmuskulatur

4. Langsitz Stütz

Beschreibung:

1. Für den Start in den aufrechten Langsitz setzen und die Handflächen wie auf dem Bild auf dem Boden platzieren.
2. Spanne deine Bauchmuskulatur an und strecke deine Beine.
3. Hebe das Gesäß mit gestreckten Beinen wie auf dem Bild an während die Füße weiterhin auf dem Boden aufliegen.
4. Halte diese Position bis zum Muskelversagen

Wiederholungen: 3 x bis Muskelversagen



Primär beanspruchte Muskeln: Rumpf-, Armmuskulatur

5. L-Sit

Beschreibung:

1. Für den Start in die Hocke setzen und die Handflächen rechts und links wie auf dem Bild auf dem Stangen platzieren oder auf dem Boden/Paralletes abstützen.
2. Spanne deine Bauchmuskulatur an und hebe die Füße vom Boden ab.
3. Versuche jetzt langsam die Füße nach vorne zu bringen und so die Beine in die gestreckte Position bringen
4. Halte diese Position bis zum Muskelversagen



Cooldown (ca. 5 Minuten)

Übung	Beschreibung
Dehnung Oberschenkel	Stehend, Ferse zum Gesäß ziehen
Schulterdehnung	Arm vor Brust ziehen, leicht drücken
Hüftbeuger-Dehnung	Im tiefen Ausfallschritt das hintere Knie absenken und die Hüfte nach vorne schieben