

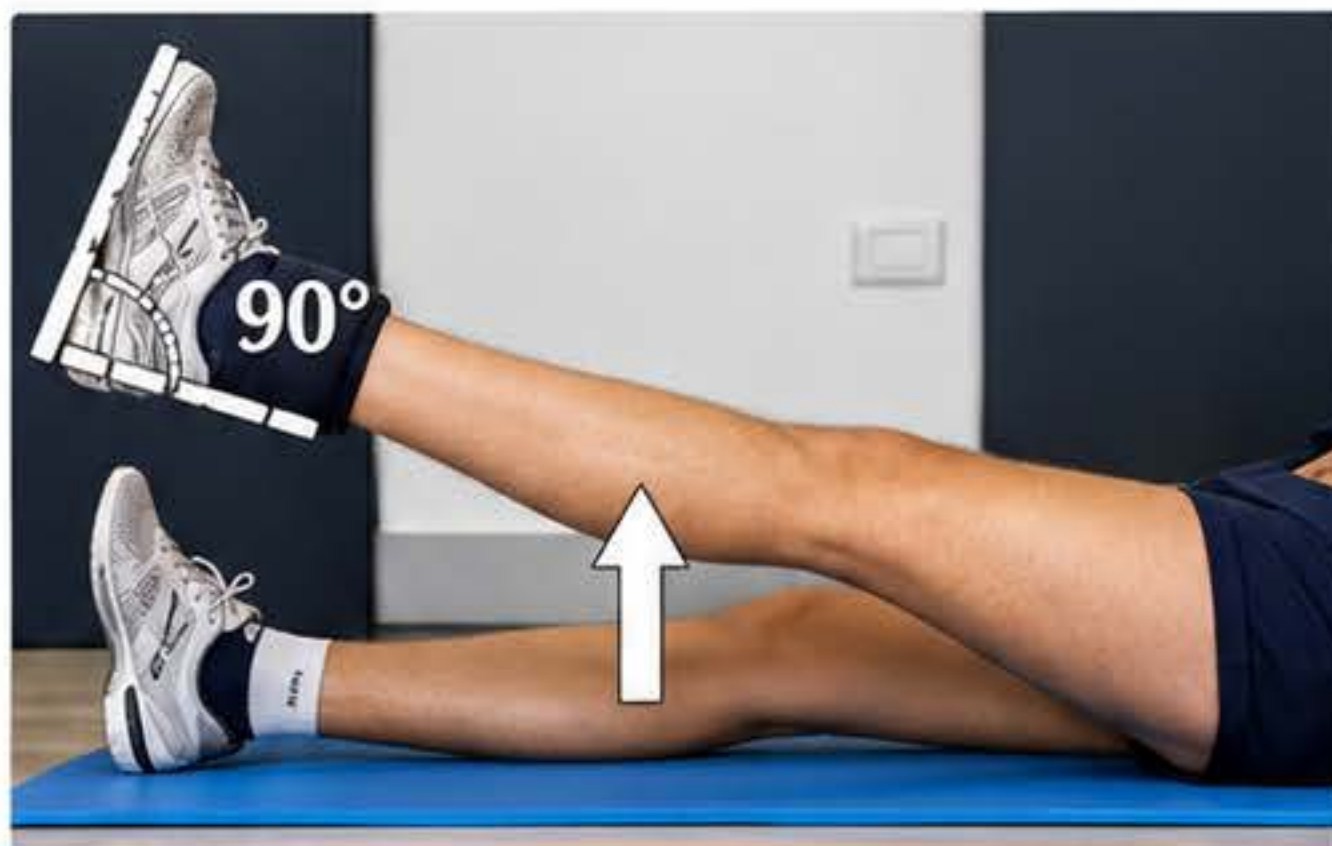
POTENZIAMENTO ISOMETRICO del QUADRICIPITE



1 Ripetere il movimento 20 volte



Posizione di partenza



Mantenere alzata
per 5 - 10 secondi



Se l'esercizio è troppo pesante, i pesi possono essere messi inizialmente sotto o sopra il ginocchio.