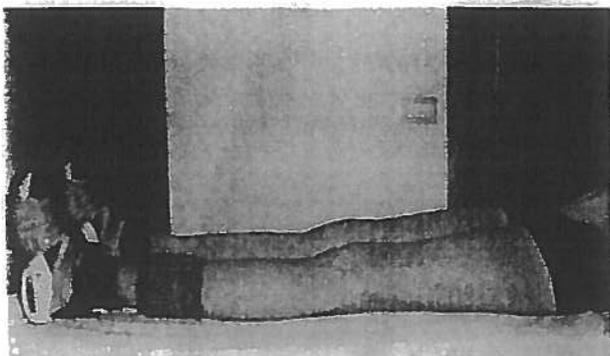


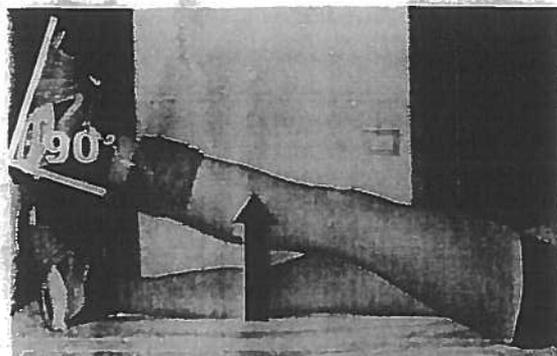
POTENZIAMENTO ISOMETRICO del QUADRICIPITE



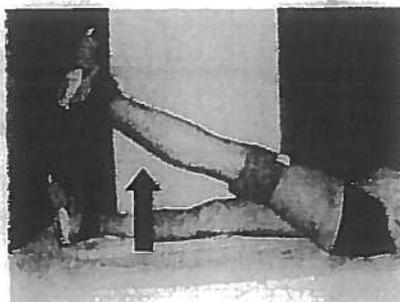
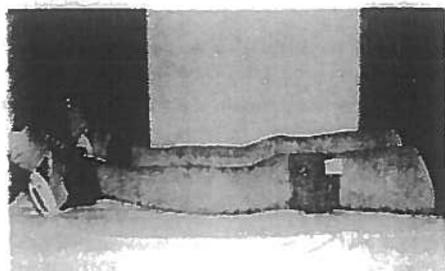
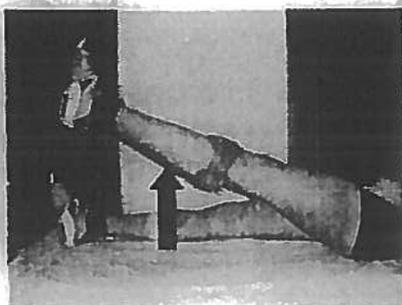
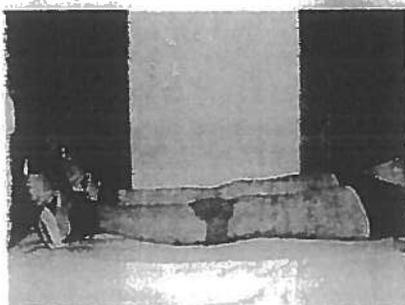
1 □ Ripetere il movimento 20 volte



Posizione di partenza



Mantenere alzata
per 5-10''



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

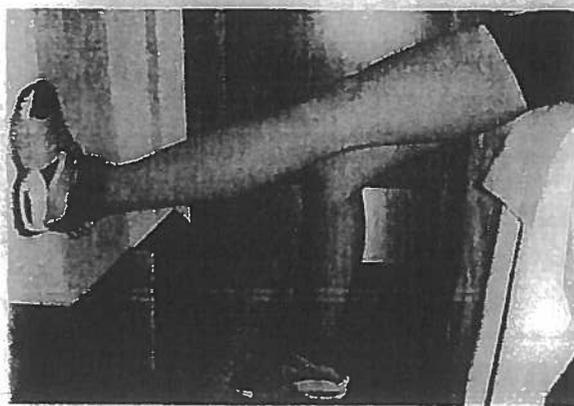
POTENZIAMENTO ISOMETRICO del QUADRICIPITE



2 □ Ripetere il movimento 20 volte



**Posizione di
partenza**



**Mantenere
alzata
per 5-10''**

Anche questo esercizio può essere eseguito con una cavigliera posizionata come nel precedente.