

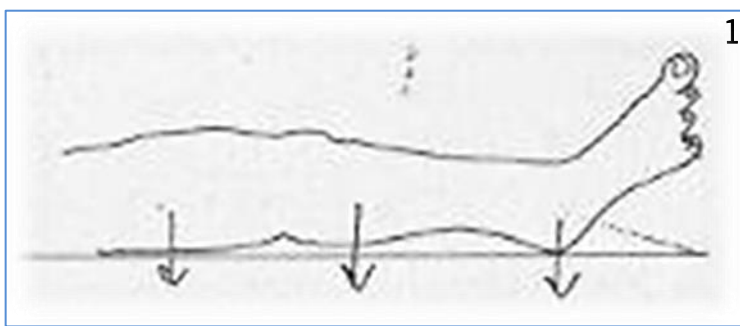


KOADRIZEPSAREN ARIKETA ISOMETRIKOAK

Ariketa isometrikoen helburua lesio bat izan ondoren muskulatura indartzea da, kasu honetan koadrizepsa. Ariketa isometrikoek muskulu-uzkurdura lantzen dute, artikulazioa mugitu gabe. Gainazal gogor batean ahoz gora etzanda egin behar dira, belauna hedatuta.

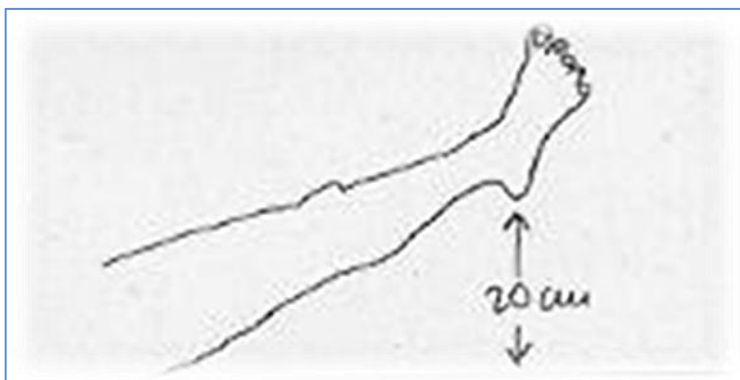
Egin jarraian proposatzen dizugun ariketa (2 urratsak) 6 aldiz egunean:

1. urratsa



Estutu lurzoruaren/ohearen kontra, gorputz-adarra hedatuta, 10 segundoz.

2. urratsa



Izan beheko gorputz-adarra zuzen, goratu 20 cm, eta eutsi jarrerari 2 segundoz.

Errepikatu ariketa (2 urratsak) 50 aldiz.