

Esercizio quadricipite di base

Se si vuole lavorare solo sul quadricipite, sedersi su una sedia, una panca o un tavolo ed a gambe a penzoloni, iniziare ad alzare la gambe facendo lavorare il quadricipite. Questa ginnastica del quadricipite è considerata dolce perché il muscolo alza solo il peso della gamba e niente di più, utile per principianti. Dopo, se si vuole potenziare il quadricipite con questo esercizio, si può aumentare il peso mettendo dei pesi attorno alla caviglia.

Esercizio:

senza pesi – 3 serie da 15

con i pesi alle caviglie – 3 serie da 20

Esercizio al muro

Appoggiate la schiena al muro e scendete con le gambe fino a quando il ginocchio non c'è un angolo interno di 90 gradi. Questo esercizio vi consente di far lavorare i quadricipiti non caricandoli del vostro peso interamente.



Esercizio: 3 serie da 12

Esercizio di piegamenti

Ci si può piegare sul posto facendo lavorare i quadricipiti con due semplici esercizi di ginnastica. Rimaniamo in piedi e con le braccia tese in avanti e facciamo dei piegamenti delle gambe su e giù.



Esercizio: 3 serie da 15

Esercizi Squat ed affondo

Qui l'esercizio di ginnastica diventa di tonificazione e non è di certo morbido. Piegate le gambe a 30 gradi come in figura e ritornate con le gambe tese in posizione eretta.



Esercizio: 3 serie da 12

Maurizio – Massaggiatore Vis Pesaro 1898 Calcio
e Consulente Società Sportive