

①



ESCR DE LA PARTE POSTERIOR

③ ESER DE EQUILIBRIO

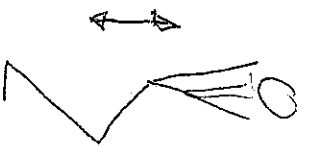


OJOS ABIERTOS
OJOS CERRADOS

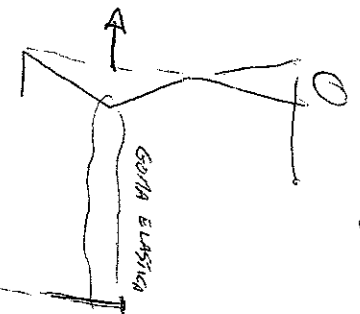
CAMBIAE DE SUPERFICIES
DE DISTINTAS DUREZAS
(SOBRE COLCHONETA + DIFICIL
ACUMTAR EL EQUILIBRIO)

②

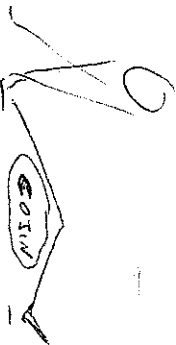
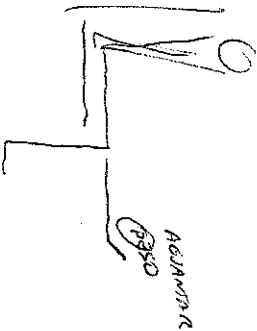
ESER DE CADENA CINETICA CERRADA



CON ALGO DE PESO



④ ESER ESTATICOS DE
VASTO INT

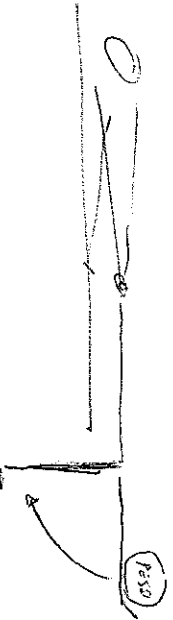


APLASTAR EL COJIN
SIN LEVANTAR EL TOLON
MANTENERE 5-10 SEC

MAQUINA DE PRENSA



⑤ ESER EXCENTRICOS DE RECTO ANTERIOR DE CUADRICEPS



SUBIR EL PESO CON LAS DOS
PIERNAS Y BAJARLO DESPACIO CON UNA