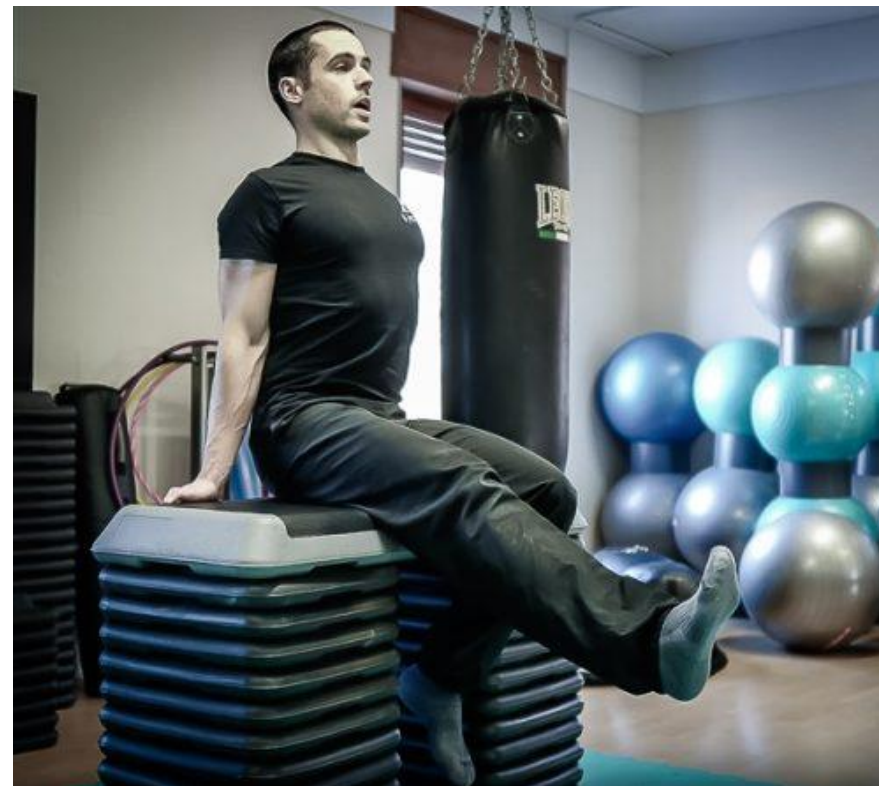




FITNESS
SICURO



Esercizi per
problemi lombari

Esercizi per la fase 1

Se ti trovi nella FASE 1, questi saranno i tuoi esercizi di ricondizionamento.

Clicca qui per vedere
il video completo

Esercizio #1: extrarotazioni

Posizione iniziale



3 serie da
30-60''

Posizione finale



Clicca qui per vedere
il video completo

Esercizio #2: attivazione addominale



Spingere con la schiena contro
le mani, contraendo l'addome

10 serie da 10''

Esercizi per le fasi 2, 3, 4

Se ti trovi nelle FASI 2-3-4, questi saranno i tuoi esercizi di ricondizionamento cervicale.

Clicca qui per vedere
il video completo

Esercizio #1: attivazione dinamica addominali

Posizione iniziale



Spingere con la schiena contro
le mani, contraendo l'addome

Posizione finale



Alzo una gamba e poi l'altra

3 serie da
10-12 ripetizioni

Mantengo sempre le mani
schiacciate

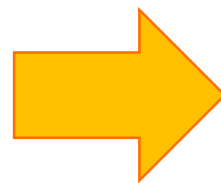
Clicca qui per vedere
il video completo

Esercizio #2: lavoro in quadrupedia

Posizione di partenza



1. Mani sotto le spalle e ginocchia a 90°



Posizione di arrivo



2. Sollevo il braccio e tengo una decina di secondi 5 volte per lato

**Non inarcare
la schiena**

**Clicca qui per vedere
il video completo**

Esercizio #3: varianti

Variante 1



Variante 2



**Non inarcare
la schiena**