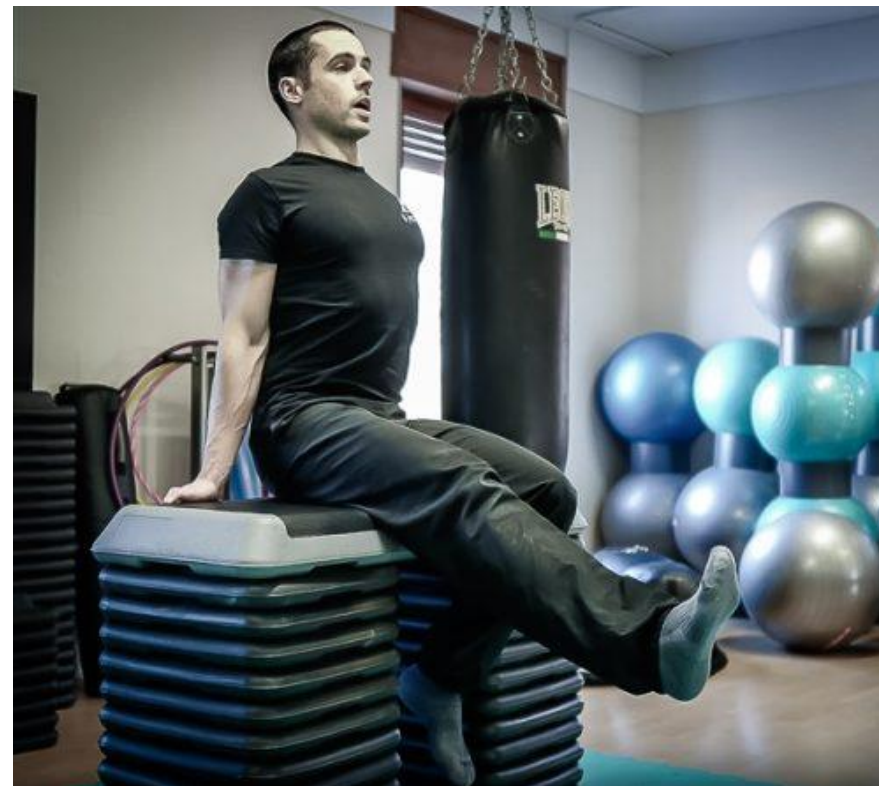




**FITNESS**  
SICURO



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 per la zona lombare.

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

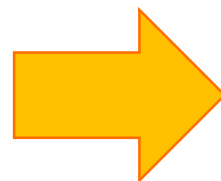
Clicca qui per vedere  
il video completo

## 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**