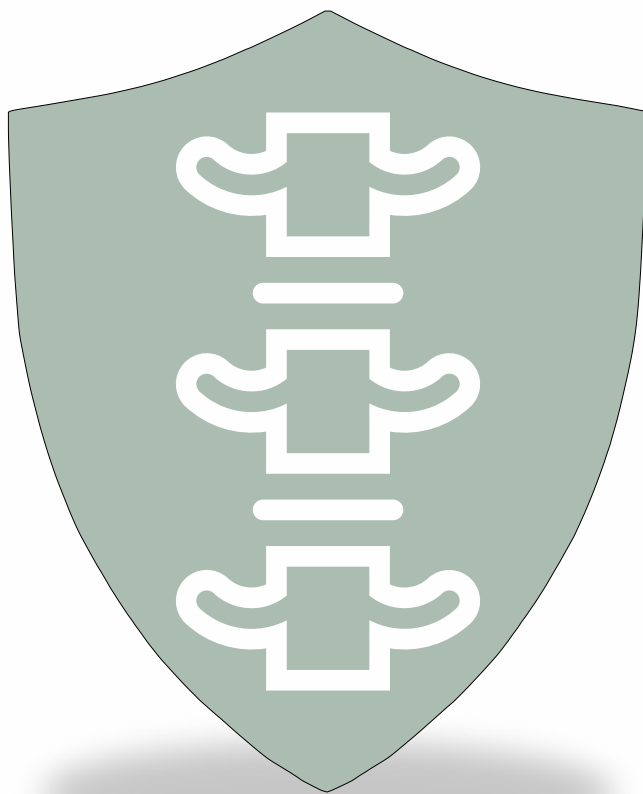


EBOOK GRATUITO

SCHIENA RINFORZATA

**Rinforza la parete addominale e
previeni il dolore lombare.**



INDICE

05 Capitolo 1

Quali sono le cause più frequenti del dolore lombare?

09 Capitolo 2

Perche la parete addominale è importante per la lombare?

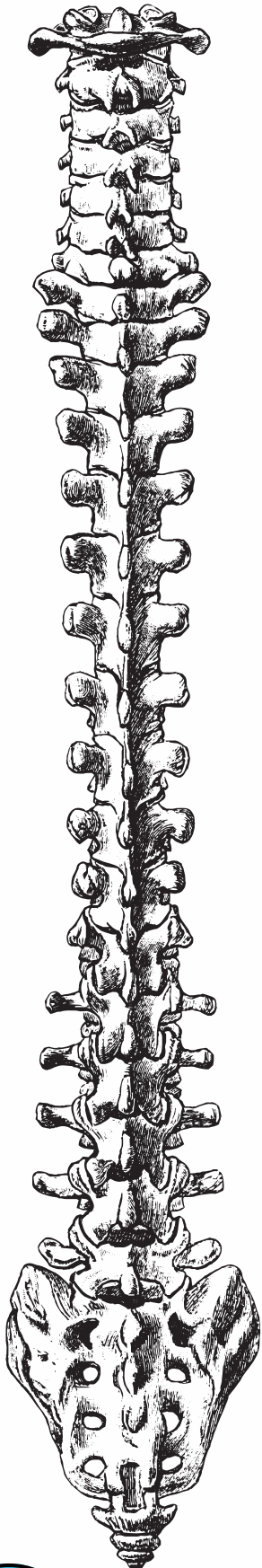
13 Capitolo 3

Hai una parete addominale forte? Scopriamolo insieme!

17 Capitolo 4

3 esercizi per rinforzare l'addome e la lombare!

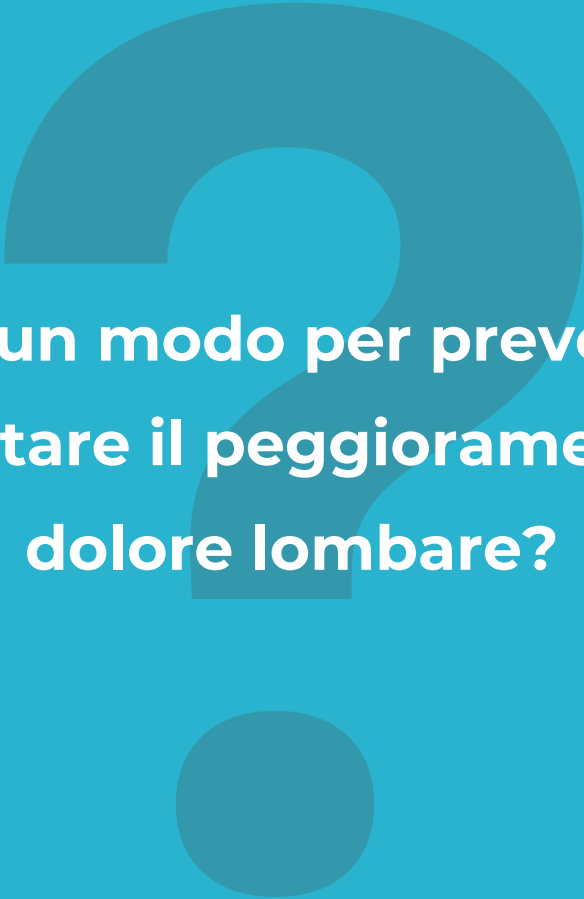
INTRODUZIONE



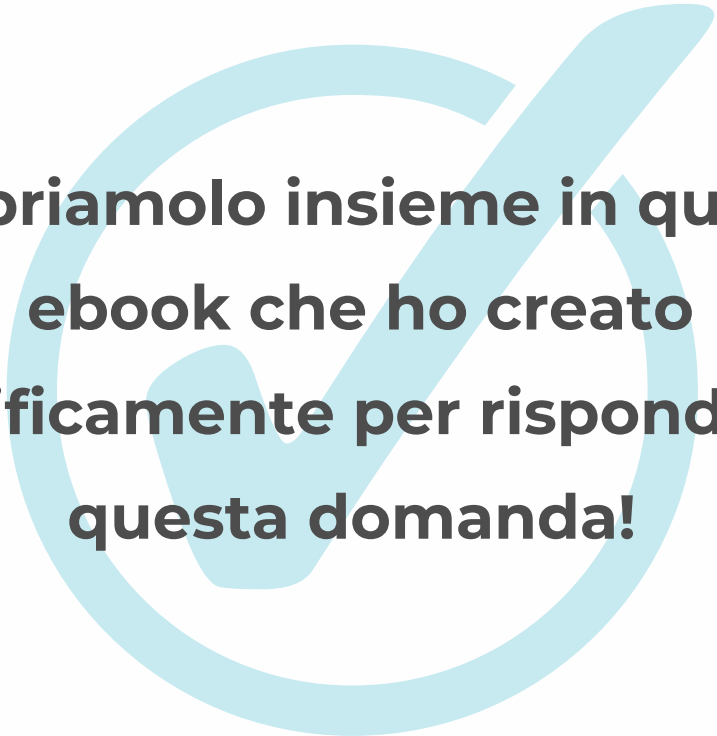
Il mal di schiena basso (dolore lombare) è una condizione che può colpire persone in diverse fasce d'età e con stili di vita anche molto diversi.

È spesso caratterizzato da dolore, rigidità o disagio nella parte inferiore della schiena.

Nonostante si tenda a sopportare il dolore lombare convivendoci, se non trattato adeguatamente può diventare cronico e, in alcuni casi, **invalidante**.



**Esiste un modo per prevenire o
contrastare il peggioramento del
dolore lombare?**



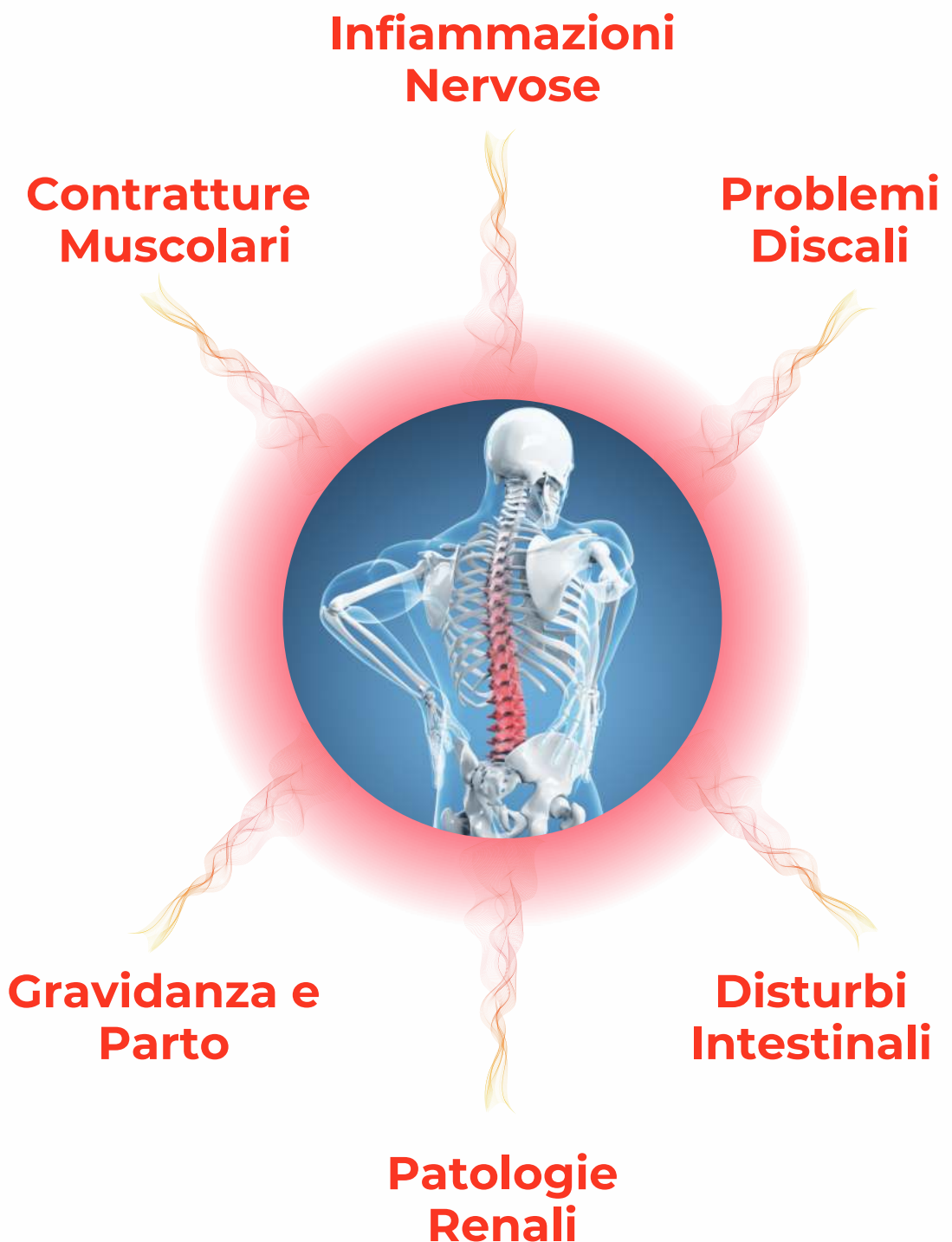
**Scopriamolo insieme in questo
ebook che ho creato
specificamente per rispondere a
questa domanda!**

Capitolo 1

QUALI SONO LE CAUSE PIÙ FREQUENTI DEL DOLORE LOMBARE?

IL DOLORE LOMBARE È SPESSO CAUSATO DA UNA COMBINAZIONE DI FATTORI.

QUALI SONO LE CAUSE PIÙ FREQUENTI DEL MAL DI SCHIENA?





MA ESISTE QUALCOSA ALLA BASE DI TUTTE QUESTE CAUSE?

LA TUA POSTURA

L'integrità di muscoli, legamenti, dischi intervertebrali e nervi della colonna lombare può essere messa a dura prova se la postura non è ben **equilibrata**.

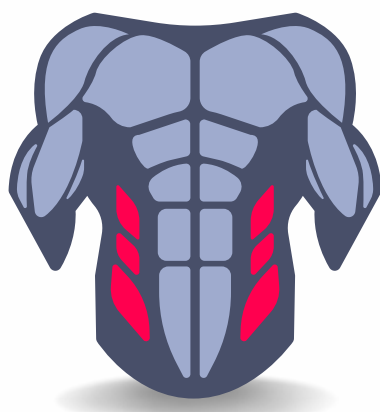
ED IL MIGLIOR MODO PER AVERE UNA POSTURA EQUILIBRATA È...



**AVERE UNA PARETE
ADDOMINALE FORTE!**

PERCHE LA PARETE ADDOMINALE È IMPORTANTE PER LA LOMBARE?

LA PARETE ADDOMINALE È COMPOSTA DA 4 MUSCOLI:



Obliqui Interni
+
Obliqui esterni

Retto addominale
+
Trasverso addominale



**Questi sono i muscoli che ci aiutano
a stabilizzare il peso che arriva sulla
nostra colonna lombare.**



Questa è la percentuale del peso corporeo che la tua lombare deve sostenere normalmente.

Senza l'aiuto dei muscoli della parete addominale la nostra postura peggiorerebbe notevolmente.

E QUESTE SAREBBERO LE CONSEGUENZE...



**Lesioni ossee alle vertebre o
ai dischi intervertebrali.**



**Contratture e spasmi dei
muscoli della lombare.**



**Infiammazioni nervose
(Sciatica)**

Capitolo 3

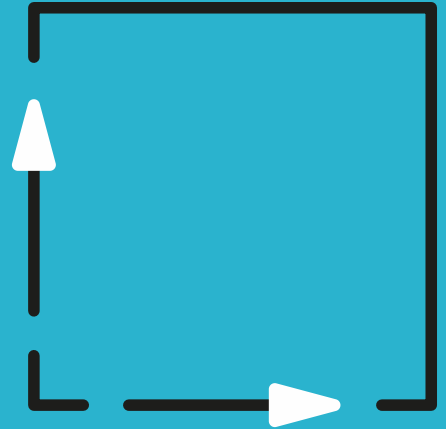
**HAI UNA PARETE
ADDOMINALE
FORTE?**

**SCOPRIAMOLO
INSIEME!**

PER QUESTO TEST AVRAI BISOGNO DI:



Tappetino

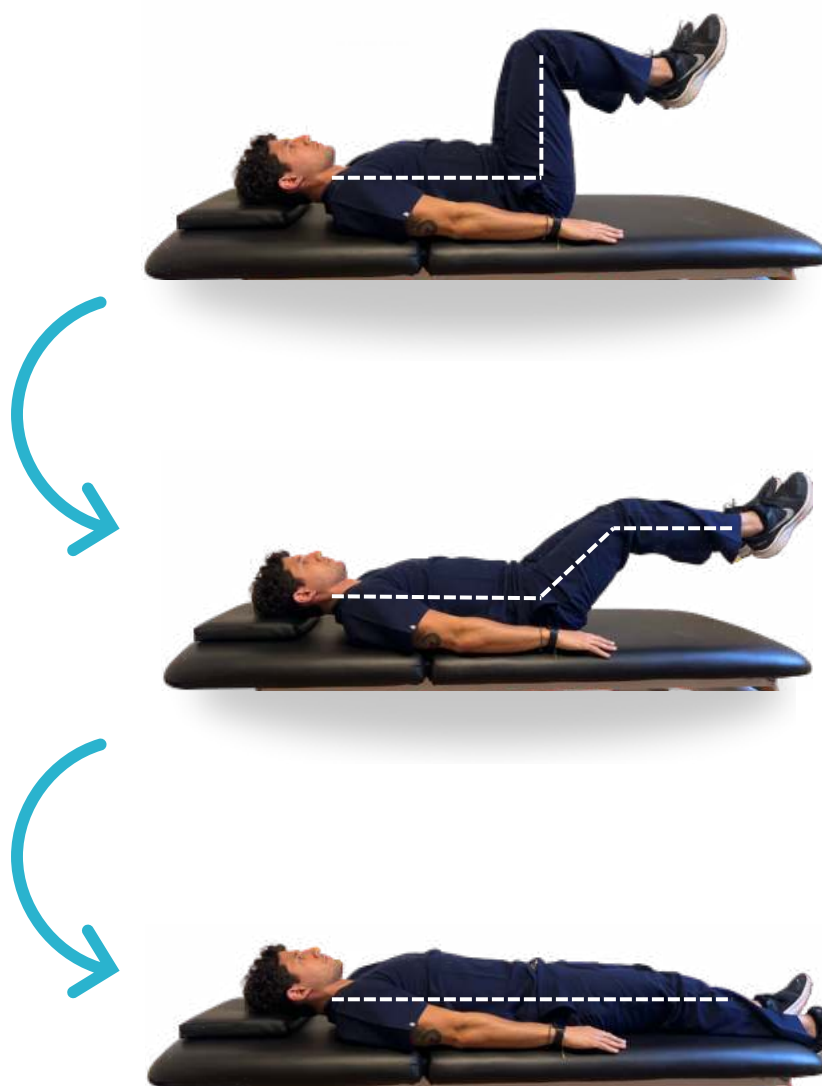


Spazio a terra



Ci stendiamo sul tappetino in
posizione supina tenendo una mano
sotto alla nostra lombare.

Partendo con le ginocchia a 90° andiamo ad estendere le gambe e a portarle a terra in 5 secondi.



Durante il movimento dobbiamo cercare di mantenere la lombare attaccata alla mano, senza sollevarla da essa.

INTERPRETAZIONE DEL TEST

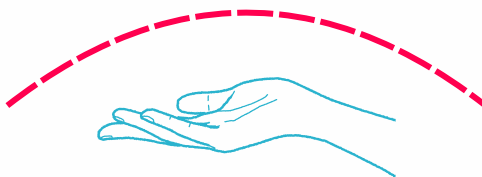
La schiena rimane attaccata alla
mano durante il movimento.



Parete Addominale Forte



La schiena si stacca dalla mano
durante il movimento.

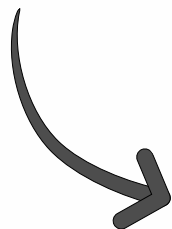


Parete Addominale Debole



HAI UNA PARETE ADDOMINALE FORTE?

16



Nel prossimo capitolo ti
insegno a **rinforzarla!**

Capitolo 4

3 ESERCIZI PER RINFORZARE L'ADDOME E LA LOMBARE!

CRUNCH ADDOMINALE

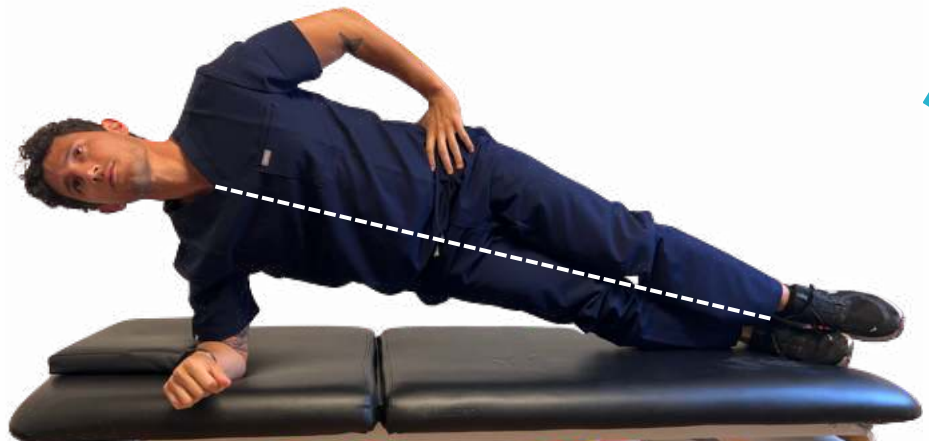
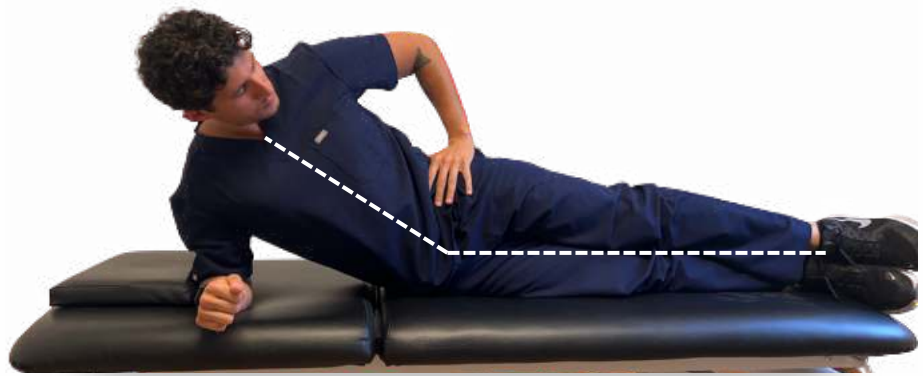
Con questo esercizio rinforziamo i muscoli Retto e Trasverso dell'addome.



10 ripetizioni
Ripeti 3 volte

PLANK LATERALE

Con questo esercizio rinforziamo i muscoli Obliquo interno ed esterno dell'addome.



Tieni 30 secondi
Ripeti 3 volte per lato

3 ESERCIZI PER RINFORZARE L'ADDOME E LA LOMBARE!

SUPERMAN ALTERNATO

Questo esercizio allena la coordinazione tra i muscoli dell'addome. Braccia e gambe sono sempre alternate.

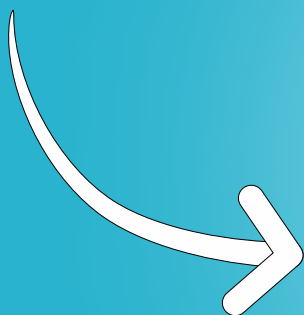


10 ripetizioni

Ripeti 3 volte per lato

3 ESERCIZI PER RINFORZARE L'ADDOME E LA LOMBARE!

TI È PIACIUTO QUESTO EBOOK?



CONTINUA A SEGUIRMI PER ALTRI CONSIGLI!



drlorenzogomez



info@drlorenzogomez.it

G DOTTOR
LORENZO
GOMEZ
OSTEOPATA