

Indice

Introduzione	3
1. Cosa devi sapere sull'ipercefosi	5
1.1. Premessa anatomica	6
1.2. Ipercefosi: cause e caratteristiche	10
Cause di ipercifosi	12
Dalle cause ai rimedi	21
1.3. Quanto è importante la postura? È correlata al dolore?	24
1.4. Come gestire l'ipercefosi sul posto di lavoro?	27
Esercizi da fare seduti a lavoro	30
1.5. I correttori posturali sono utili?	33
2. Ipercefosi: valutazione ed esercizi	36
2.1. Come capire il tuo livello di partenza	37
Profilo A	37
Profilo B	38
Profilo C	38
2.2. Dosaggio degli esercizi	39
2.3. Esercizi per l'ipercefosi	41
Livello 1	42
Livello 2	49
Livello 3	59
Livello 4	72
3. Ipercefosi e allenamento in palestra	86
3.1. Posso allenarmi in palestra o rischio di peggiorare?	87
3.2. Come gestire al meglio l'ipercefosi in palestra	88
4. Contattaci	97