

Indice

1.	Cosa devi sapere sull'iperlordosi	6
1.1	Premessa anatomica	7
1.2	Iperlordosi: cause e caratteristiche	10
	Cause di iperlordosi	13
	Conseguenze dell'iperlordosi	16
	Dalle cause ai rimedi	18
1.3	Quanto è importante la postura? È correlata al dolore?	20
1.4	Come gestire l'iperlordosi sul posto di lavoro?	25
	Esercizi da fare a lavoro	28
2.	Iperlordosi: valutazione ed esercizi	32
2.1	Come capire il tuo livello di partenza	33
	Profilo A	33
	Profilo B	34
	Profilo C	34
2.2	Dosaggio degli esercizi	35
	Dopo quanto tempo posso passare al protocollo di difficoltà superiore?	35
	Quante volte alla settimana devo eseguire gli esercizi?	36
	Per quanto tempo devo eseguire gli esercizi per vedere dei risultati?	36
2.3	Esercizi per l'iperlordosi	37
	Livello 1	38
	Livello 2	45
	Livello 3	52
	Livello 4	60

3.	Iperlordosi e allenamento in palestra	69
3.1	Posso allenarmi in palestra o rischio di peggiorare?	71
3.2	Come gestire al meglio l'iperlordosi in palestra	71
4.	Contattaci	77