



**Migliora la tua**  
**MOBILITÀ DI ANCA**  
**e riduci il dolore**  
**alla BASSA SCHIENA**

**GUIDA PRATICA**

# Introduzione

Viviamo in un'epoca in cui sembra che ci muoviamo sempre meno e ci lamentiamo sempre di più, la chiamerei "regressione motoria"

Ci sono troppe comodità e troppe scuse: mal di testa? Pillola! Mal di schiena? Pastiglia! Fa freddo? Meglio coprirsi o rischiamo di bloccare la schiena!

Forse la colpa è solo nostra, che ci creiamo scuse invece di agire! È tempo di affrontare di petto il dolore e i problemi, ascoltando i segnali che il nostro corpo ci manda



In questo ebook mi concentrerò sul mal di schiena e sulla mobilità dell'anca, che influenzano tutto il corpo.

**VOGLIO DARTI DEI CONSIGLI PRATICI DA METTERE  
SUBITO IN ATTO 🚀**

# Indice Ebook:

**01**

**-PERCHÈ SI HA MALE ALLA BASSA SCHIENA?**

**02**

**-ANCA: TEST ED ESERCIZI SUDDIVISI IN 4 AREE PRINCIPALI**

**03**

**-SCHIENA: TEST ED ESERCIZI**

**04**

**COSA SIGNIFICA FARE MOBILITÀ?**

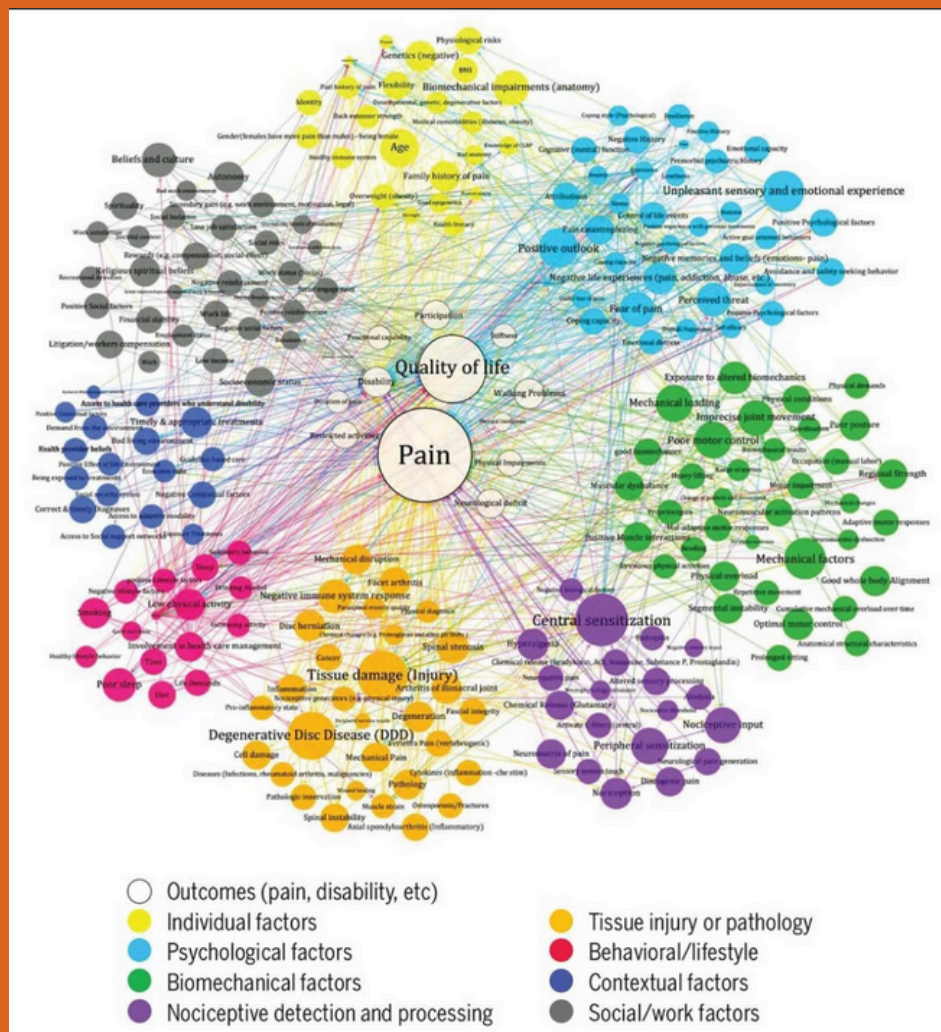


# 01

## PERCHÈ SI HA MALE ALLA BASSA SCHIENA?

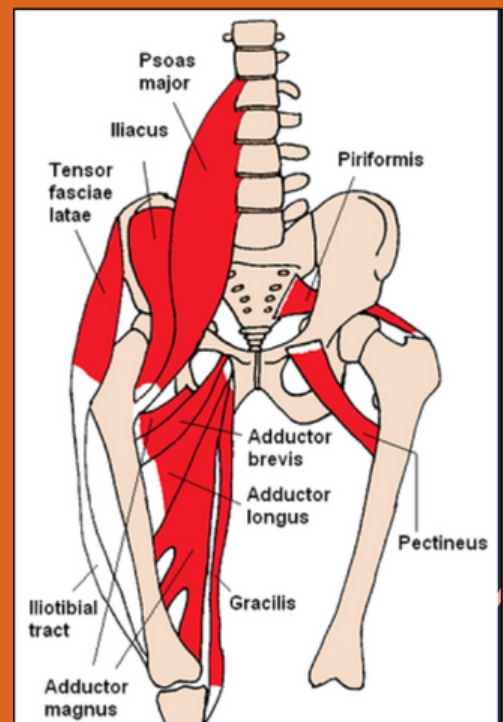
Le cause possono essere diverse, ma spesso sono legate a una sorta di difficoltà motoria che abbiamo bisogno di affrontare.

Il dolore lombare è comunemente associato a punti specifici nella regione L4 e L5 della colonna vertebrale. Alcuni esercizi di rinforzo schiena e core possono essere utili, ma potrebbero non affrontare direttamente la causa principale del problema.



**Inoltre, il dolore lombare spesso è causato da un insieme di fattori, tra cui la correlazione con l'anca. I muscoli dell'anca, come l'iliaco e il psoas, sono collegati alla parte bassa della schiena. Inoltre, i muscoli posteriori della coscia tesi possono esercitare pressione sulla parte bassa della schiena.**

**Avere muscoli dell'anca deboli e poco mobili porta a far sì che la nostra schiena compensi i movimenti! Lavorare questi muscoli può contribuire a migliorare la mobilità e ad affrontare le cause alla base del dolore lombare.**



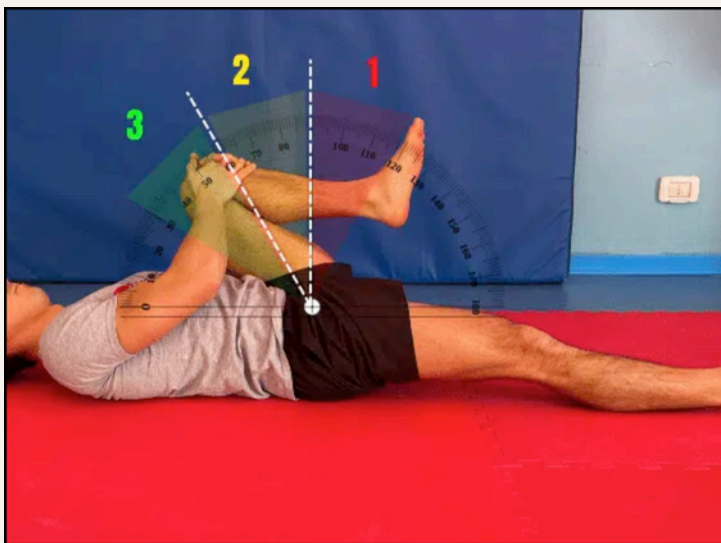
**COSA FARE PER RIDURRE IL DOLORE ALLA BASSA SCHIENA?**

**LAVORARE SULLA MOBILITÀ E RINFORZO DEI MUSCOLI DELL'ANCA E DELLA TUA SCHIENA!**

# 02

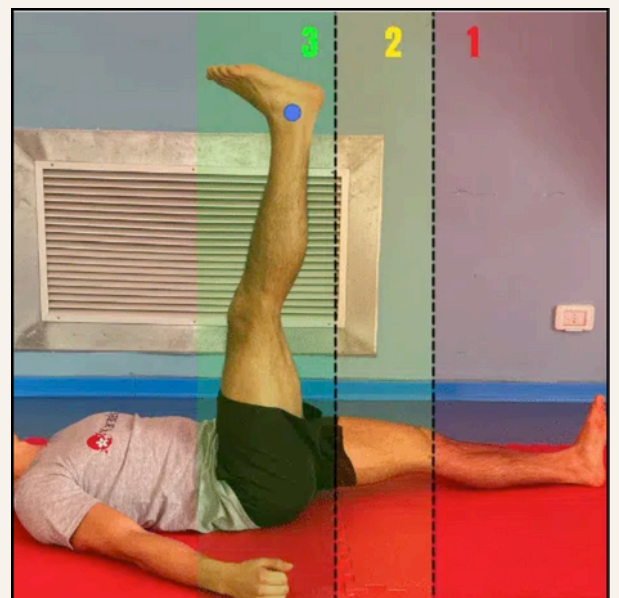
## PARTIAMO DALL'ANCA 3 TEST DI MOBILITÀ PRINCIPALI:

**TEST ANCA:** da migliorare se supera un pugno e un pollice



**TEST FEMORALI:** da migliorare se è sotto il livello 2

**TEST FLESSORI:** da migliorare se è sotto il livello 2

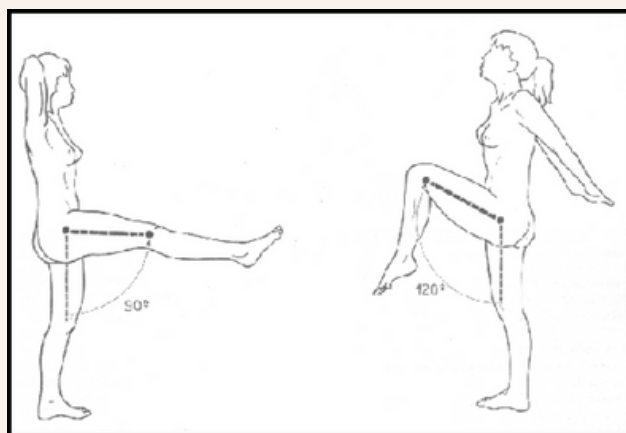


# 4 AREE DELL'ANCA

## 1:FLESSIONE DELL'ANCA

La flessione si riferisce al movimento verticale dell'anca, un aspetto vitale in molte attività quotidiane e sportive, come eseguire un classico squat o anche una semplice corsa...

Una flessione di anca rigida fa perdere forza e porta ad immobilità della tua anca. Un classico nei sedentari!



**Step 1: port la gamba a contatto con la pancia.  
Esegui 15 reps x2**



**Step 2: port la gamba a verso l'alto il più che puoi.  
Esegui 15 reps x2**



**Step base: con ginocchio a terra**



**Step avanzato: con gamba distesa**

**Spingi il bacino verso il basso, butta fuori l'aria, mantieni la posizione per 20" oppure ripeti in dinamica 12-15 rep**



**Step base: con entrambe le ginocchia al muro spingi verso l'alto. Mantieni per 20-30"**

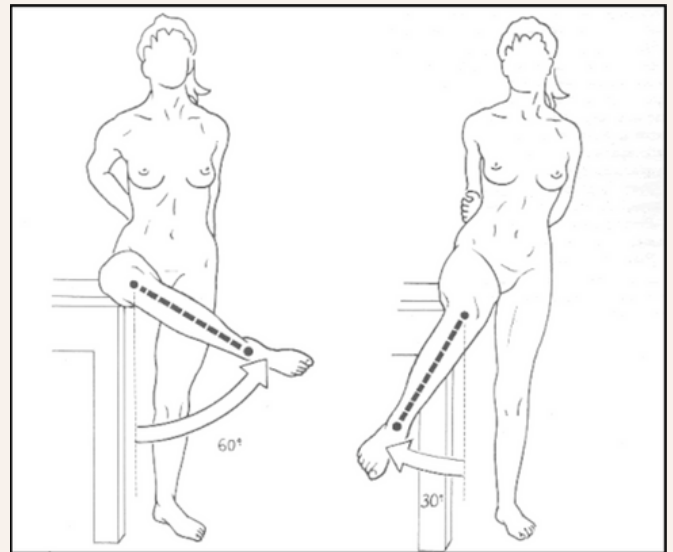


**Step avanzato: con una sola gamba al muro, busto dritto. Mantieni per 20-30" x gamba**

## 2. ROTAZIONE DELL'ANCA

La rotazione rappresenta il movimento fondamentale dell'anca. Entrando nello specifico, lo classifico in due componenti essenziali: rotazione interna dell'anca e rotazione esterna dell'anca.

Comprendere e affrontare entrambi gli aspetti contribuisce a un allenamento completo sulla mobilità dell'anca.



Step base: rotazione interna. Mantieni per circa 45"-1'



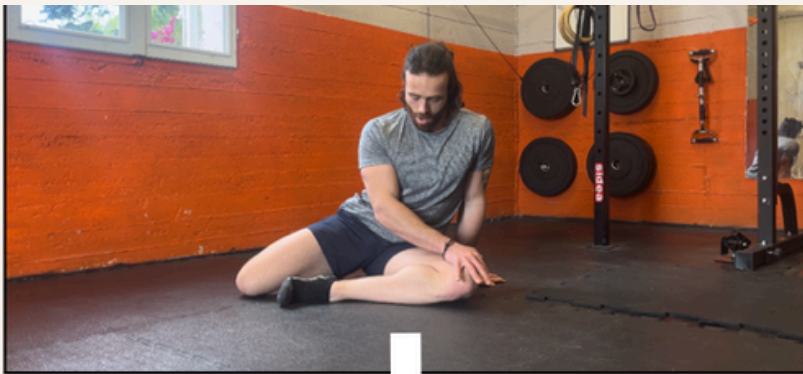
Step base: rotazione esterna. Mantieni per circa 45"-1'



**Step 1: rotazione  
interna assistita 20-30” x 2**



**Step 2: rotazione  
interna dinamica 10-12 rep x 2**



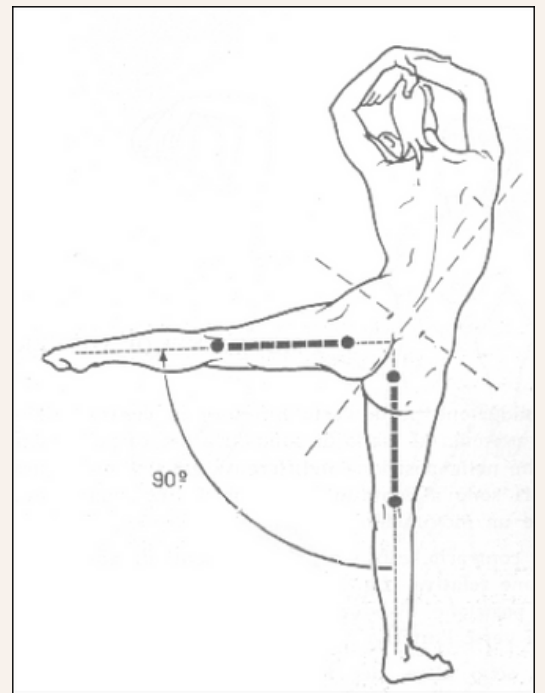
**Sequenza di rotazione  
esterna: esegui in  
maniera lenta e  
controllata**

**10-12 rep x 2**

# 3. ABDUZIONE

Una buona abduzione è fondamentale per il movimento laterale delle gambe, che è coinvolto in molte attività quotidiane come camminare, correre, salire le scale e perfino sedersi e alzarsi da una sedia. Una buona abduzione dell'anca contribuisce quindi alla mobilità e alla flessibilità dell'intero corpo.

Può contribuire a prevenire lesioni e dolori muscolari, poiché aiuta a distribuire uniformemente il carico sulle articolazioni e i muscoli circostanti durante i movimenti.



**Step 1: abduzione dell'anca su rialzo, puoi farlo su un cubo o anche una panca**

**20-30" x 2**

**Step 2: quando avrai maggior familiarità con il gesto passa a terra**



**Step 1: con sedere su rialzo, gestisci il rialzo in base al tuo livello.  
Mantieni x 30-40" x 3**



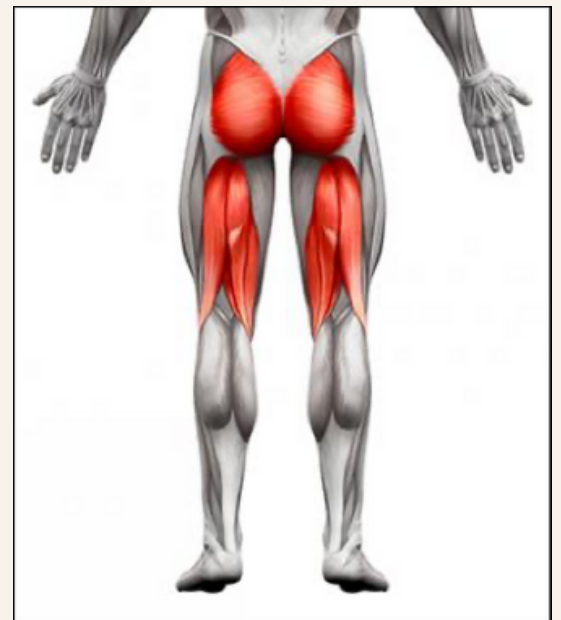
**Step 2: quando sei più pratico, passa poi con sedere a terra**

## 4. FEMORALI

Belli tesi soprattutto in coloro che passano molto tempo seduti.

I muscoli flessibili consentono una gamma completa di movimento nelle articolazioni dell'anca e del ginocchio, permettendo di eseguire facilmente attività come piegarsi, sedersi, alzarsi, camminare, salire le scale e persino inclinarsi o girarsi nel letto durante il sonno.

Mantenerli flessibili e forti è vitale per il nostro benessere.



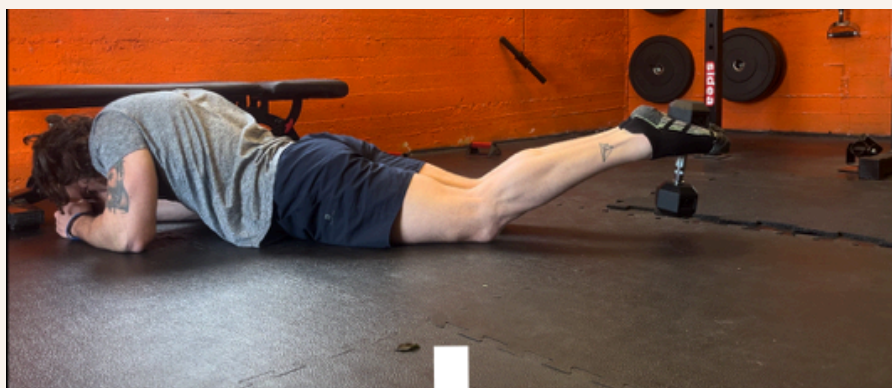
**Step base: gamba tesa su rialzo, basta anche una sedia. Spingi il busto verso terra fino a quando senti tirare.**

**Puoi eseguirlo in maniera isometrica per 20-30” oppure dinamica 12-15 rep**



**Step avanzato:  
stessa esecuzione  
ma con gamba  
distesa e  
ginocchio a terra  
per aumentare la  
tensione**

**Rinforzo femorali:  
in entrambi gli  
esercizi mantieni  
la retroversione**



**Variante isometrica:  
30-40" x 4 sets**

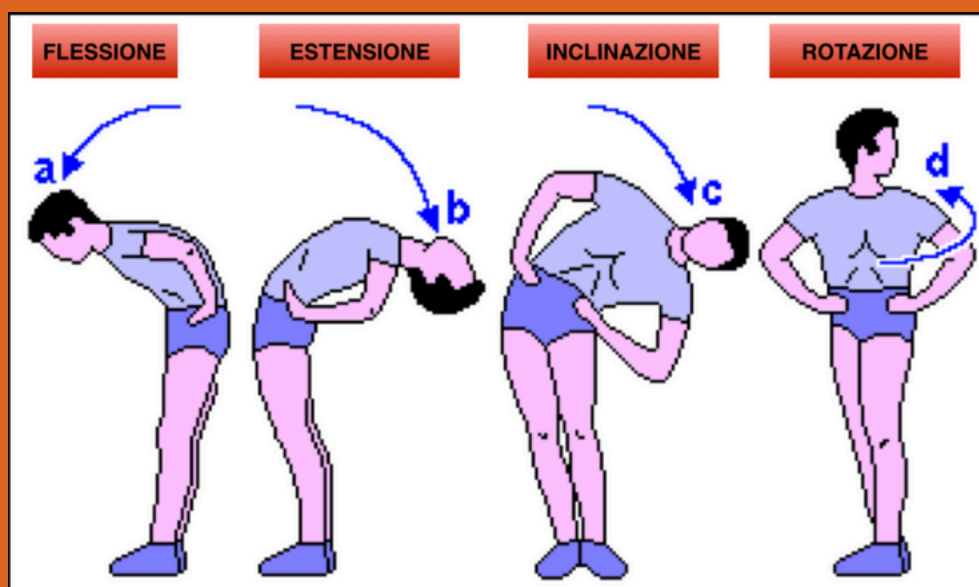


**Variante dinamica con  
peso: 12-15 rep x 4  
sets**

# 03

## PASSIAMO ALLA SCHIENA

Sarebbe utile lavorarla e muoverla in tutti i suoi movimenti che sono 4: flessione, estensione, inclinazione e torsione



**TEST CATENA POSTERIORE:** da migliorare se sei come la prima immagina sulla sx



# ECCO UN SUPER ESERCIZIO PER RINFORZARE E MUOVERE LA SCHIENA IN TUTTE E 4 LE DIREZIONI



Movimento di flessione ed estensione

Esegui 5 rep x movimento x 3 volte

Movimento di inclinazione e rotazione

5 giri x lato x3 volte



**QUA INVECE TROVI QUALCHE ESERCIZIO PIÙ COMPLESSO  
CHE UNISCE MOVIMENTI DI SCHIENA E DI ANCA ASSIEME  
(Clicca sulle foto per andare direttamente al video  
dell'esercizio)**



**Goodmorning  
gambe divaricate**



**Cossack squat**



**Cobra cane**

**Sissi squat**



# 04

## COSA SIGNIFICA FARE MOBILITÀ?

Lavorare sulla MOBILITÀ non significa fare stretching ed allungamenti vari (anche se si fanno parte del percorso), ma significa allenare soprattutto la parte articolare e le strutture annesse in maniera specifica (quindi anche legamenti e tendini).

Soprattutto è un'attività legata al concetto di forza e raggiungimento di un range di movimento elevato

In sostanza ti permette di rendere il tuo corpo più forte, funzionale e mobile!

Considera che è la base di ogni programma ed obiettivo



# CHI SONO?

Ecco chi sono, mi chiamo  
Tommaso!

Sono un personal trainer,  
specializzato  
nell'allenamento a corpo  
libero e nella mobilità!



Mi occupo di aiutare le  
persone ad acquisire maggior  
consapevolezza del proprio  
corpo e maggior libertà di  
movimento oltre ad essere più  
in forma!

Credo che la mobilità sia  
essenziale per mantenerti in  
salute, essere più  
performance, vivere meglio e  
con maggior libertà per tutta  
la vita!



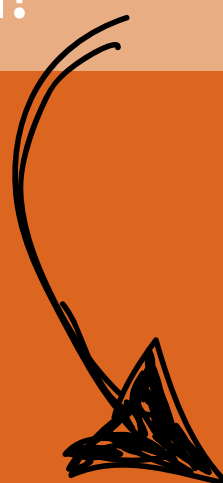
**Spero che l'ebook ti possa tornare utile...  
Vuoi migliorare la tua mobilità e ridurre i  
dolori cronici?**

**Scopri di più sui miei percorsi di mobilità  
personalizzati o richiedi una consulenza  
gratuita.**

**CLICCA I LINK QUA SOTTO PER INIZIARE IL TUO  
PERCORSO VERSO UN CORPO PIÙ LIBERO E  
SENZA DOLORI!**



**Clicca per i  
miei servizi**



**Clicca qui per  
vedere i miei  
videocorsi**

**ATTENZIONE:**

Le informazioni contenute in questo PDF non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'autore declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica. L'allenamento può causare infortuni e dolori articolari se non eseguito correttamente, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione e di eseguire esercizi e metodologie adatte al proprio livello di forma. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare. Coloro che usufruiscono delle tecniche citate in questo lavoro lo fanno sotto la loro personale responsabilità. Se si hanno dubbi sulla tecnica di esecuzione degli esercizi consultare un Personal Trainer/Istruttore prima di cimentarsi negli esercizi. Se si soffre di qualche patologia evitare la messa in pratica delle informazioni presentate e farsi assistere da un medico specializzato.