# Forza per la zona lombare

12 esercizi in piedi con immagini. Circa 8 minuti.

Wakeout

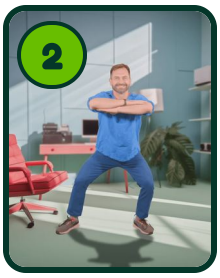
Stai su un pavimento che non scivola, con spazio per muovere le braccia. Ginocchia morbide, movimenti lenti e piccoli. Fermati se senti dolore. Se hai un infortunio alla schiena, chiedi prima al medico.




### Laterale con le braccia alzate

Braccia su, gomiti piegati. Inclina il busto da un lato, poi dall'altro.

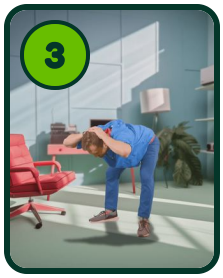
**5 per lato**




### Piegamenti laterali con le braccia incrociate

Piedi larghi, ginocchia piegate, braccia conserte. Inclinati di qua, poi di là.

**5 per lato**




### Inchini diritti

Mani dietro la testa. Piegati in avanti a schiena dritta, poi torna su.

**8 volte, piano**




### Canottaggio

Piedi larghi, ginocchia piegate. Rema come in canoa, da un lato e dall'altro.

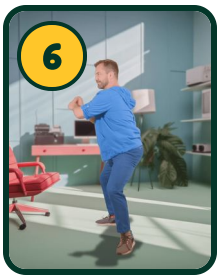
**6 per lato**




### Swing da golf

Mani unite, in basso davanti a te. Slanciale su oltre una spalla, poi oltre l'altra.

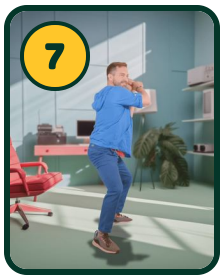
**6 per lato**




### Swing da baseball sinistro

Tieni una mazza immaginaria vicino a una spalla. Ruota i fianchi e colpisci.

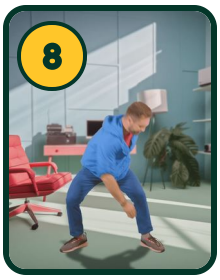
**6 colpi**




### Swing da baseball destro

Lo stesso colpo dall'altra spalla. Ruota i fianchi mentre colpisci.

**6 colpi**




### Tocchi diagonali dei piedi

Piedi larghi, braccia su. Piegati e porta una mano verso il piede opposto. Cambia.

**4 per lato**




### Torsione e tocco del pavimento

Ruota da un lato. Piegati e tocca il pavimento. Torna su e ruota dall'altro.

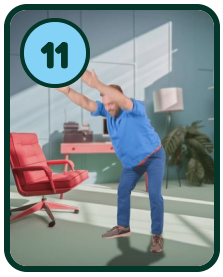
**4 giri**




### Calci da asino

Ginocchia piegate, busto avanti, braccia conserte. Calcia indietro e cambia gamba.

**5 per gamba**




### Inchini Superman

Braccia tese in alto, vicino alle orecchie. Piegati a schiena dritta, poi torna su.

**6 volte, piano**




### Stacchi d'aria

Fai scivolare le mani lungo le gambe verso i piedi, ginocchia morbide. Torna su.

**8 volte, piano**

Guarda ogni mossa in video:

**wakeout.app/it/esercizi/esercizi-rinforzo-zona-lombare**

## La tua routine lombare in 8 minuti

Fai tutti e 12 gli esercizi in ordine. Riposa quando vuoi.

**Poco tempo? La versione da 5 minuti:**

1. Laterale con le braccia alzate
2. Piegamenti laterali con le braccia incrociate
3. Inchini diritti
4. Canottaggio
5. Swing da golf
6. Swing da baseball sinistro
7. Swing da baseball destro
12. Stacchi d'aria