Il personal trainer Antonio Romano

ERBA – **La schiena è come un orologio ad alta precisione. Un granello di sabbia è sufficiente a causare notevoli disagi. Tranquilli, però, fortunatamente non è altrettanto fragile e, nella maggior parte dei casi, può essere riparata.**

E’ un dato di fatto, ogni sera andiamo a letto circa 1 cm più bassi di quando ci siamo alzati al mattino e l’80% della popolazione mondiale soffre o ha sofferto di questo problema. Il nostro compito, quindi, sarà quello di contrastare la forza di gravita, il trascorrere delle stagioni e lo stress che irrigidisce i nostri muscoli, li rende tesi e dolenti.

Per cui corriamo ai ripari, ecco le 7 regole d'oro:

1. Cercate di **cambiare spesso posizione** e alzatevi dalle vostre sedie più spesso che potete. Quando siete seduti, invece, utilizzate i braccioli o la scrivania stessa per scaricare parte del vostro peso sulle braccia. Sullo schienale posizionate un supporto lombare**.**
2. **Evitate di flettere** in avanti **il busto** o di mantenere a lungo questa posizione. Se dovete raccogliere un oggetto pesante da terra **piegate le gambe**.
3. Attenti agli esercizi che fate in palestra. Magari seduti con il bastone sulle spalle con infinite ripetizioni di torsione per eliminare le maniglie dell'amore. Peggio della flessione c'è solo la **torsione da seduto** per cui consiglierei di cambiare workout.
4. **Non fumate.** Oltre hai danni che ormai tutti conosciamo il fumo danneggia la

microcircolazione, questa porta ristagno e aumento del dolore lombare.

5. **Bevete molta acqua,** i liquidi reidratano i vostri dischi intervertebrali rendendovi più alti e riducendo le compressioni sulle vostre radici nervose.
6. Ricordatevi di respirare! Lo stress blocca il respiro e irrigidisce i muscoli. Prima di addormentarvi concedetevi delle sessioni fai da te di **ginnastica respiratoria** per qualche minuto. Anche il vostro riposo migliorerà.
7. Fate tanto **stretching** –senza molleggiare- il muscolo ha bisogno di tempo e tanto allenamento per potersi allungare.
8.

Attraverso l’informazione ogni persona diventa responsabile del suo problema. Impariamo a gestire il mal di schiena…e poi non dite che non l’avevo detto! STAY FIT.

Rubrica curata da **Antonio Romano,** Laurea in Scienze Motorie; Specialistica in attività motoria adattata e preventiva e titolare del club Factory – fitness and wellness club
333.25.87.792
info@factoryclub.eu
FB: FACTORY ERBA