Allenamento con attrezzi – Foam roller: Massaggio ai polpacci

Spesso i polpacci hanno una tensione muscolare eccessiva. Con il rotolo è possibile massaggiarli in modo mirato e rilasciare così le tensioni, adattando l'intensità in modo preciso.

Posizione di partenza: sedersi per terra, aprire i piedi alla larghezza delle anche, posizionare le mani dietro alla schiena. Un piede resta a terra, appoggiare l'altra gamba sul rotolo (posizionato per terra diagonalmente rispetto al corpo) all'altezza della parte inferiore del polpaccio.

Svolgimento: sollevare il bacino da terra e suddividere il peso in modo regolare su entrambe le mani, il piede che resta a terra e il polpaccio sul rotolo. Spostare piano piano il rotolo in avanti e indietro coprendo la zona sotto il ginocchio fino alla caviglia. Per massaggiare diverse parti della muscolatura del polpaccio, ruotare leggermente il piede verso l'esterno o l'interno. Cambiare lato.

Osservazione: mantenere lo sterno sempre sollevato per evitare di afflosciare le spalle.

Più intenso

Pallina da tennis su blocco I

Posizione di partenza: appoggiare le mani dietro il bacino. Posizionare la pallina da tennis su un libro o un blocco e appoggiarvi una gamba estesa all'altezza del polpaccio. La pressione è ancor più forte se si incrociano le gambe.

Svolgimento: sollevare il bacino da terra spingendo il corpo in avanti e indietro con le mani affinché la pallina rotoli lungo il polpaccio dalla zona laterale del tendine di Achille fino all'incavo del ginocchio. Ruotare il piede verso l'interno e l'esterno per raggiungere diverse parti dei muscoli del polpaccio. Per intensificare l'esercizio, incrociare le gambe (v. seconda immagine)

Osservazione: contrarre i muscoli addominali e premere bene le mani al suolo, per conservare stabilità nelle spalle.

Di cosa si tratta

- Durante l'allenamento è importante sentire costantemente una sensazione di «dolore piacevole», un po' come durante un massaggio sportivo intenso.Occorre invece evitare assolutamente i dolori lancinanti o i bruciori.Il respiro è un buon indicatore per quanto riguarda l'intensità del massaggio.
- Chi riesce a respirare correttamente durante tutta la durata degli esercizi soddisfa le condizioni per ottenere un automassaggio efficace. In questo modo non si creano ulteriori contrazioni ma si possono rilasciare le tensioni eccessive presentinei tessuti della fascia (fascia release).
- Il foam roller favorisce la mobilità, la circolazione sanguigna, il rilascio della fascia, la terapia dei trigger point e l'automassaggio.

Fonte: Christina Eggenschwiler, esperta sport per gli adulti svizzera, laureata in Sport e Scienze dello sport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO