

Allenamento con attrezzi – Foam roller: Massaggio tibiale

Non è per niente facile massaggiarsi le tibie da soli. Con il rotolo diventa un gioco da ragazzi.

Posizione di partenza: in posizione di quadrupedia, posizionare il rotolo perpendicolarmente al corpo sotto le tibie. Appoggiare le mani a terra con le braccia aperte alla larghezza delle spalle e ruotare leggermente i talloni verso l'esterno.



Svolgimento: sollevare le ginocchia. Spostare il peso un po' in avanti e stabilizzare le spalle. Far rotolare in avanti e indietro l'attrezzo da sopra la caviglia fin poco sotto il ginocchio. La muscolatura addominale resta contratta durante tutto l'esercizio. Non inarcare la schiena.

Osservazioni:

- assumere la posizione neutra del bacino
- la testa va mantenuta nel prolungamento della colonna vertebrale
- evitare di far scorrere il rotolo direttamente sull'osso tibiale, ma leggermente verso l'esterno, dove si trova il muscolo
- non portare il rotolo fino al ginocchio perché potrebbe provocare una pressione indesiderata.

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 presenti nei 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