

Allenamento con attrezzi – Foam roller: Adduttori e parte inferiore della schiena

Un esercizio che permette di massaggiare la parte interna delle cosce (adduttori) e di allentare le tensioni nella zona lombare.

Posizione di partenza: sdraiarsi bocconi e appoggiarsi sugli avambracci. Appoggiare la zona centrale della coscia (parte interna) sul rotolo. Tenere il ginocchio piegato. L'altra gamba è tesa a terra.

Svolgimento: caricare la gamba posizionata sul rotolo in modo tale che l'esercizio sia tollerabile e fattibile. Cercare di rilassare i muscoli interni della coscia mentre si massaggia la zona tra l'anca e il ginocchio (in avanti e indietro). Ruotare l'addome di lato e verso il pavimento. Per finire, quando il rotolo è all'esterno e la pancia rivolta il più possibile verso il pavimento, intrecciare le braccia, appoggiarvi la testa e fare una pausa per rilassare la zona lombare. Ripetere il tutto dall'altra parte.



Osservazione: non afflosciare le spalle e non far penzolare la testa. Effettuare movimenti lenti e regolari. Respirare profondamente.

Rilassamento

Zona lombare

Posizione di partenza: sdraiarsi bocconi, piegare un ginocchio e appoggiarlo sul rotolo. Appoggiare il braccio (stesso lato del ginocchio piegato) sul rotolo e la testa invece sull'avambraccio opposto. Estendere l'altra gamba sul pavimento.

Svolgimento: la mano posizionata sul rotolo lo fa scorrere in avanti e indietro, un movimento che permettono di rilassare la zona lombare. Alla fine rimanere immobili per diversi cicli respiratori in una posizione particolarmente piacevole



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