

Allenamento con attrezzi – Foam roller: Allungamento muscolo grande dorsale

Il muscolo grande dorsale (*latissimus dorsi*) è facile da raggiungere con il rotolo. Spesso, soprattutto nella zona delle ascelle, questo muscolo è eccessivamente teso in superficie rispetto alla parte più profonda.

Posizione di partenza: posizionare il rotolo ad angolo retto sotto il braccio esteso (piuttosto nella zona dietro la spalla e sotto l'ascella). Estendere la gamba inferiore e appoggiare il piede della gamba superiore per stabilizzare la posizione. Appoggiare la mano del braccio superiore sulla spalla opposta.



Svolgimento: combinare dei movimenti dall'alto al basso e da davanti a dietro per coinvolgere tutte le zone interessate, dalle ascelle fino alla parte superiore delle cosce e dal petto fino alla schiena. Cambiare lato dopo qualche passaggio.

Elementi centrali

- 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