Allenamento con attrezzi – Foam roller: Mobilizzazione della muscolatura dorsale

Un esercizio che permette di attivare la muscolatura della schiena dalle spalle fino alla regione lombare.

Posizione di partenza: appoggiare i piedi a terra aperti alla larghezza delle cosce. Appoggiare la parte inferiore della spina toracica sul rotolo disposto a terra diagonalmente. Incrociare le mani dietro la testa e volgere lo sguardo verso il soffitto.

Svolgimento: iniziare il movimento nella zona del petto, sollevare il bacino, spingersi coi piedi all'indietro e far scorrere lentamente il rotolo in basso fino alla parte inferiore della schiena (colonna lombare). Poi spostarsi di nuovo lentamente in avanti fino a quando il rotolo non raggiunge la zona delle spalle. Continuare fino a che il rotolo non giunge sopra la cintura scapolare. Ora eseguire qualche movimento lento, poi ruotare leggermente la parte superiore del corpo da un lato e dall'altro per raggiungere diversi punti della muscolatura dorsale. Rimanere per qualche istanti su alcuni punti. Dopodiché appoggiare nuovamente il bacino a terra e allungare intensamente la colonna vertebrale (schiena inarcata).

Osservazione: per tutta la durata dell'esercizio la testa è in linea con il resto della colonna vertebrale, la nuca è sempre rilassata (non spostare il mento in avanti). Se si dovessero incontrare delle difficoltà a eseguire l'esercizio con le braccia incrociate posizionare le mani dietro la testa per sostenerla.

Più intenso

Massaggiare le spalle

Posizione di partenza: sulla schiena, aprire i piedi alla larghezza delle cosce, sostenere la testa con le mani, posizionare una pallina da tennis sotto la parte alta del corpo e spostarla fino a quando non si trova una posizione comoda. Poi posare la testa a terra.

Svolgimento: incrociare le braccia davanti al petto per raggiungere i muscoli tra le scapole. Con movimenti precisi e adeguati alla situazione, muoversi sulla pallina per raggiungere zone che altrimenti sarebbero difficili da toccare con l'auto massaggio.

Osservazione: respirare normalmente, senza fare interruzioni.

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