

## Rigenerazione: Piccolo strumento, grande efficacia

Il minirullo è uno strumento intelligente per rilassare e rigenerare la muscolatura attraverso l'automassaggio, ma è utile anche per rinforzare, allungare e attivare i muscoli prima dell'attività sportiva.

I nostri muscoli sono rivestiti e tenuti insieme dalle cosiddette fasce muscolari, un tessuto connettivo molto sensibile al dolore che per vari motivi può irrigidirsi e ispessirsi. Tra questi ci sono ad esempio lesioni, scarso movimento, iperaffaticamento e stress fisico.

Massaggiare i muscoli con il minirullo è una soluzione molto efficace per prevenire l'irrigidimento muscolare e sciogliere le aderenze fasciali.

L'opuscolo «Piccolo strumento, grande efficacia» contiene una serie di esercizi da svolgere a casa o al lavoro, utili per l'attività sportiva e per aumentare forza ed equilibrio. È possibile acquistare il set completo con minirullo e opuscolo a soli CHF 12.90 (IVA e spese di spedizione escluse). L'opuscolo è gratuito.



### Ordinazioni

Fonte: [suva](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO