

Allenamento con attrezzi – Foam roller: Glutei/rotatori esterni

Con questo esercizio si massaggiano in modo intenso i muscoli che circondano la zona del fondoschiena.

Posizione di partenza: sedersi sul rotolo, le ginocchia sono piegate e i piedi appoggiati a terra aperti alla larghezza delle anche. Appoggiare le mani a terra dietro il rotolo. Estendere le braccia, sollevare lo sterno e appoggiare una caviglia sopra il ginocchio opposto.

Svolgimento: far rotolare il rotolo sul lato del fondoschiena della gamba sollevata. A seconda dell'angolo d'inclinazione si raggiungono diverse zone della muscolatura del fondoschiena. Massaggiare entrambi i lati.

Osservazione: cercare i «trigger point» (le zone che necessitano di maggior lavoro) e rimanere in quel punto per un istante. Respirare normalmente.



Più intenso

Con palline da tennis

Posizione di partenza: posizionare una pallina da tennis sotto la metà di un gluteo. Estendere l'altra gamba (meno intenso) oppure tenerla piegata (più intenso) e appoggiare le mani dietro la schiena.

Svolgimento: come nell'esercizio «Glutei/rotatori esterni». Per raggiungere i diversi punti dei glutei e dei muscoli dell'anca cambiare la posizione del bacino.



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