

# Allenamento con attrezzi – Foam roller: In equilibrio sul rotolo

In questo esercizio l'accento è posto sull'equilibrio. Dopo aver appoggiato un piede sul rotolo di gomma bisogna oscillare dapprima con una gamba e poi con l'altra.



**Posizione di partenza:** in piedi sul rotolo su un unico piede, braccia sui fianchi.

**Svolgimento:** cercare di mantenere l'equilibrio sul rotolo e muoversi a pendolo con la gamba. Cambiare lato. In caso di difficoltà a mantenere l'equilibrio aprire le braccia di lato.

## 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**