

Allenamento con attrezzi – Foam roller: Mobilizzazione della muscolatura del petto e delle spalle

Questo esercizio permette di allungare i muscoli della cintura scapolare, quelli tra le scapole (romboidi) e nella zona pettorale (pectoralis major). Si ottiene così un effetto molto rilassante.

Posizione di partenza: sedersi su un'estremità del rotolo appoggiato per terra verticalmente e poi stendervisi sopra. La nuca è appoggiata in modo rilassato sull'altra estremità del rotolo. Le gambe sono piegate e i piedi sono appoggiati per terra. Aprirli alla larghezza delle anche e intrecciare le mani davanti al petto. Prendersi un attimo di tempo per portare il bacino in una posizione neutra, trovare l'equilibrio e respirare profondamente.



Svolgimento:

- Cerchi con le braccia – contrarre i muscoli addominali e stabilizzare le spalle mentre con le braccia si disegna un cerchio. Cercare di sfiorare il pavimento con le mani, ma non sforzare troppo per ottenere un'importante rotazione se si è troppo tesi. Iniziare con movimenti non troppo ampi.
- Rilascio dei romboidi – Posizionare le braccia a «W» con i palmi delle mani rivolti verso l'alto. Sollevare lentamente le braccia fin sopra la testa e poi abbassarle nuovamente. Gli avambracci sono paralleli al pavimento durante tutto il movimento.

Osservazione: eseguire i movimenti delle braccia prestando attenzione alle ultime costole: non devono sporgere troppo. Per sentire un rilascio di tensione nella zona in questione ripetere i movimenti almeno 10 volte, fino a quando le tensioni nell'area in questione si sono sciolte.

Rilassamento

Allungamento del tronco e delle spalle

Posizione di partenza: sedersi su un'estremità del rotolo appoggiato per terra verticalmente e poi stendervisi sopra. La nuca è appoggiata sull'altra estremità. Le gambe sono piegate e i piedi sono appoggiati per terra. Aprire le braccia lateralmente, i palmi delle mani sono rivolti in alto e appoggiati a terra (se possibile anche i gomiti).

Svolgimento: mantenere la posizione di partenza per qualche secondo, respirare regolarmente e lasciare agire l'allungamento. Non forzare durante le rotazioni se si è troppo tesi. Iniziare con un'ampiezza del movimento adeguata..



Osservazione: questo esercizio può essere eseguito anche con due palline da tennis inserite in una calza. Posizionare le palline orizzontalmente fra le scapole.

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