

Allenamento con attrezzi – Foam roller: Parte posteriore della coscia con entrambe le gambe

Un esercizio meno intenso per la muscolatura posteriore della coscia, poiché il rotolo scorre sotto entrambe le gambe.

Posizione di partenza: estendere entrambe le gambe sul rotolo e sostenersi appoggiando le mani dietro la schiena.

Svolgimento: sollevare il bacino e spingere il corpo in avanti e indietro con le mani. In questo modo il rotolo scorre lungo le cosce.



Più intenso

Parte posteriore della coscia con una gamba sola

Posizione di partenza: come nell'esercizio «[Massaggio ai polpacci](#)», ma questa volta il rotolo è posizionato direttamente sotto il fondoschiena. Appoggiare l'altro piede davanti al rotolo, in un punto che consente di muovere il rotolo senza problemi.

Svolgimento: il movimento parte dalle braccia, spostare il bacino lentamente in avanti e indietro. Massaggiare la zona situata fra la tuberosità ischiatica fino a poco sopra il ginocchio. Ruotare leggermente la gamba a destra e sinistra per raggiungere altre parti del gruppo muscolare degli ischiocrurali (parte esterna e interna). Eseguire l'esercizio dall'altra parte.

Osservazione: rilassare in modo consapevole i muscoli ed eseguire i movimenti lentamente. A seconda del peso distribuito sulla gamba di appoggio si ottiene un massaggio più o meno intenso.



Pallina da tennis su blocco II

Posizione di partenza: come nell'esercizio «Parte posteriore della coscia con una gamba sola».

Svolgimento: stessa sequenza come nell'esercizio menzionato, ma con una pallina da tennis appoggiata sopra un libro o un blocco. La forma tridimensionale della pallina permette di accedere con l'automassaggio agli strati più profondi della muscolatura.



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 UFSP