

Allenamento con attrezzi – Foam roller: Quadricipiti e flessori dell'anca

Questo esercizio semplice ed efficace è ideale per massaggiare i quadricipiti e i flessori dell'anca. È importante non dimenticare il lato interno e quello esterno.

Posizione di partenza: sdraiarsi bocconi sul rotolo posizionato perpendicolarmente rispetto al corpo. Le gambe sono aperte alla larghezza delle anche oppure leggermente di più. I gomiti supportano il peso e sono appoggiati a terra. Attivare bene la parete addominale affinché il bacino non si abbassi > [posizione neutra del bacino](#) . Le tibie e i piedi sono sollevati poco sopra il pavimento.



Svolgimento: iniziare il movimento dalle braccia e spostare il corpo lentamente in avanti e indietro, dal pube fino alla zona situata poco sopra le ginocchia. I piedi possono essere girati verso l'interno o l'esterno per raggiungere la parte interna o esterna delle gambe. Per accedere meglio ai flessori dell'anca, si può ruotare leggermente il bacino da una parte e dall'altra. Cambiare lato.

Osservazione: durante questo c'è il rischio di muoversi troppo in fretta. È importante ridurre la velocità e prestare attenzione al sostegno tramite i muscoli addominali. I muscoli delle gambe, invece, sono rilassati.

Più intenso

Livello 1: usare due palline da tennis invece del rotolo. La forma tridimensionale delle palline permette di accedere alle strutture più profonde dei tessuti.



Livello 2: per chi considera il livello 1 troppo intenso, è possibile incrociare le gambe e massaggiare solo una coscia alla volta.



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