

Allenamento con attrezzi – Foam roller: Parte esterna della coscia con una sola gamba

Le tensioni e i nodi nella parte esterna della coscia possono essere sciolti grazie a questo esercizio. Ognuno può scegliere l'intensità giusta per sé.

Posizione di partenza: in posizione di appoggio laterale, appoggiare una coscia sul rotolo e sostenersi con le mani o con i gomiti. Piegare il ginocchio della gamba d'appoggio e posizione il piede davanti al rotolo.

Svolgimento: iniziare il movimento con la mano d'appoggio. Far scorrere il rotolo da appena sotto l'anca fino a poco sopra il ginocchio. Se occorre più pressione per sciogliere le tensioni si può alleggerire un po' la gamba d'appoggio. In questo modo diventa però più difficile mantenere l'equilibrio. Cambiare lato.

Osservazione: distribuire correttamente il peso sulla gamba libera affinché l'esercizio resti fattibile. Non sollevare le spalle e non rilasciare la parte inferiore del bacino.



Più intenso

Parte esterna della coscia con entrambe le gambe

Posizione di partenza: come nell'esercizio «Parte esterna della coscia con una gamba sola», ma con le gambe unite e tese.

Svolgimento: far scorrere il rotolo da sotto le cosce fino a poco sopra il ginocchio e poi ritorno.

Osservazione: questo esercizio è ideale per gli avanzati. Prestare attenzione a non spingere il bacino in avanti e indietro



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