Allenamento con attrezzi – Foam roller: Sciogliere le tensioni nei piedi

Un esercizio molto utile per migliorare la mobilità e la sensibilità nei piedi e prevenire così infiammazioni in questa zona.

Posizione di partenza: posizionare il rotolo su una superficie aderente affinché non scivoli via. Portare un piede sul rotolo. Tenere le mani sui fianchi e la postura eretta. Mantenere lo sguardo in avanti. Mantenere l'asse delle gambe diritto.

Svolgimento: spostare il centro di gravità esercitare un po' di pressione sul rotolo. La maggior parte del peso resta però sulla gamba d'appoggio. Poi piegare ed estendere il ginocchio sollevato sopra il rotolo spostandolo in avanti e indietro, dalla punta delle dita fino al tallone. Cambiare lato.

Tecnica: continuare a cambiare il punto di pressione e restare un momento nella posizione in cui si sente più tensione. Aspettare finché i «dolori piacevoli» si affievoliscono.

Osservazioni:

- assicurarsi che ogni centimetro della pianta del piede venga a contatto con il rotolo. Avanzare con un metodo preciso è fondamentale per ottenere un risultato efficace.
- Per maggiore intensità utilizzare palline da tennis o da golf oppure una palla per i gioco del lacrosse.

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 presentinei 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