Settimana in movimento: Foam roller

Durante gli allenamenti con il rotolo di gomma (o foam roller) la parola d'ordine è qualità e non tanto quantità. È importante effettuare dei movimenti lenti per ottenere un rilascio ottimale delle tensioni e un tessuto connettivo liscio. L'automassaggio con il foam roller favorisce la circolazione sanguigna, il flusso linfatico e la rigenerazione.

Consigli

- Riscaldamento: è importante portare muscoli e circolazione a una buona temperatura per almeno cinque minuti prima di iniziare (saltellando ad esempio).
- 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.
- Ritorno alla calma: dopo uno sforzo fisico è buona regola eseguire degli esercizi di allungamento. Terminate la sessione di allenamento con un rilassamento pronto all'uso.

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.

In equilibrio sul rotolo

In questo esercizio l'accento è posto sull'equilibrio. Dopo aver appoggiato un piede sul rotolo di gomma bisogna oscillare dapprima con una gamba e poi con l'altra.

Posizione di partenza: in piedi sul rotolo su un unico piede, braccia sui fianchi.

Svolgimento: cercare di mantenere l'equilibrio sul rotolo e muoversi a pendolo con la gamba. Cambiare lato. In caso di difficoltà a mantenere l'equilibrio aprire le braccia di lato.

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.

Glutei / rotatori esterni

Con questo esercizio si massaggiano in modo intenso i muscoli che circondano la zona del fondoschiena.

Posizione di partenza: sedersi sul rotolo, le ginocchia sono piegate e i piedi appoggiati a terra aperti alla larghezza delle anche. Appoggiare le mani a terra dietro il rotolo Estendere le braccia, sollevare lo sterno e appoggiare una caviglia sopra il ginocchio opposto.

Svolgimento: far rotolare il rotolo sul lato del fondoschiena della gamba sollevata. A seconda dell'angolo d'inclinazione si raggiungono diverse zone della muscolatura del fondoschiena. Massaggiare entrambi i lati.

Osservazione: cercare i «trigger point» (le zone che necessitano di maggior lavoro) e rimanere in quel punto per un istante. Respirare normalmente.

La corretta posizione delle gambe

La catena funzionale – coscia-tibia-gamba – lavora in modo ottimale se le articolazioni delle anche, delle ginocchia e delle caviglie formano una linea verticale quando si sta in piedi (gambe leggermente divaricate). Durante gli esercizi bisogna evitare di spingere il ginocchio verso l'interno o l'esterno. Se si migliora la capacità di stabilizzazione della gamba si riduce il rischio di distorsione della caviglia, di strappi muscolari e anche di rottura dei legamenti del ginocchio.

Esercizio per l'asse delle gambe

Mani sulle anche, posizionare una mini fascia elastica poco sotto il ginocchio. Divaricare leggermente le gambe (alla larghezza delle anche), assumere una posizione corretta a livello di asse. Sollevare una gamba e trasferire il peso del corpo sull'altra. Mantenere la posizione per qualche secondo, poi riposare la gamba. Da 15 a 20 ripetizione per gamba, tre serie.

Maggiori informazioni

- **Foam Roller:** altri esercizi
- **Allenamento con attrezzi:** tre attrezzi in un colpo d'occhio

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO