

Rigenerazione

In superficie per agire in profondità

■ Il principio

Il massaggio migliora il rendimento sportivo dell'atleta, poiché aumenta le attività metaboliche e riduce le contrazioni muscolari, accelerando in questo modo il processo di rigenerazione.

■ Perché?

Stimola l'irrorazione sanguinea, favorisce l'eliminazione dell'acido lattico, allevia i dolori muscolari e abbassa il tono muscolare. Inoltre i massaggi hanno un piacevole effetto su tutto l'organismo (rilassamento della psiche).

■ Quando?

Per un massaggio intensivo: da un'ora dopo lo sforzo fino al massimo il giorno seguente. I massaggi estensivi (ad esempio con l'ausilio di una palla) possono invece essere praticati subito dopo l'allenamento.

■ Nella pratica

- Farsi massaggiare in un ambiente caldo, poiché il freddo restringe i vasi sanguigni periferici, provocando una contrazione muscolare.
- Cospargere sulla pelle solo una quantità di olio o di crema che possa essere assorbita dal corpo.
- Massaggiare nella direzione del cuore per favorire il normale deflusso del sangue. Massaggiare con dei movimenti circolari il petto e la schiena.
- Esercitare una certa pressione sui principali gruppi muscolari (ad esempio quadricipite femorale). Massaggiare invece con più delicatezza i muscoli meno forti. In nessun caso il massaggio deve essere doloroso!
- Evitare i massaggi in caso di ferite aperte, di infiammazioni, febbre oppure ematomi.

Con la palla

-10 10-14 15-20

Cosa? A assume una posizione prona, appoggiando la pancia su un materassino. B gli massaggia le gambe, la schiena, le braccia e il collo compiendo dei movimenti circolari con una palla. Calibrare la pressione con la palla a dipendenza del punto che si vuole massaggiare.

Al compagno

15-20 20+

Cosa? Massaggiare in alcuni modi il compagno:

palmo della mano: sfregare ripetutamente il corpo con il palmo della mano nella direzione del cuore;

polpastrelli: massaggiare premendo con i polpastrelli sul compagno;

palmo della mano;

pressione: esercitare una pressione con il palmo della mano (senza farla scivolare) sul compagno;

palmo della mano;

stiramento: «tecnica dell'ortica». Appoggiare i palmi delle mani sul corpo del compagno e «stirare» la pelle

palmo della mano.

Da solo

10-14 15-20

Cosa? Alcune parti del corpo (ad esempio i piedi) possono essere massaggiate con la propria mano. Le cosce si possono massaggiare ad esempio seguendo questa sequenza: palmo della mano, polpastrelli, palmo della mano, pressione, palmo della mano, stiramento, palmo della mano.

Il professionista

15-20 20+

Cosa? La qualità ha il suo prezzo. Meglio quindi farsi massaggiare da un professionista che da un «dilettante». Sicuramente il beneficio sarà maggiore.