

Scopri i benefici del

FoamRoller



Dimentica l'ultimo gadget tecnologico.

Utilizzando il semplice ed economico Foamroller riuscirai ad ottenere i benefici dello stretching e del massaggio contemporaneamente.

Il Foamroller e' stato introdotto con successo nel Pilates, in corsi di Fitness, negli allenamenti specifici di sportivi ed atleti, nella prevenzione-riabilitazione dell'infortunio, in programmi di ginnastica posturale, nella vita di tutti i giorni per il benessere psico-fisico della persona.

Le indicazioni contenute in queste pagine hanno esclusivamente scopo informativo e non intendono sostituire il parere del medico, di altri operatori sanitari o professionisti del settore, che devono in ogni caso essere contattati per l'indicazione di un corretto programma terapeutico, di allenamento o riabilitazione.

Non ci assumiamo alcuna responsabilità per eventuali decisioni che dovessero essere prese dai lettori sulla base delle informazioni e delle notizie qui riportate.

© SPEEDAGILITY®, Roberto Casagrande

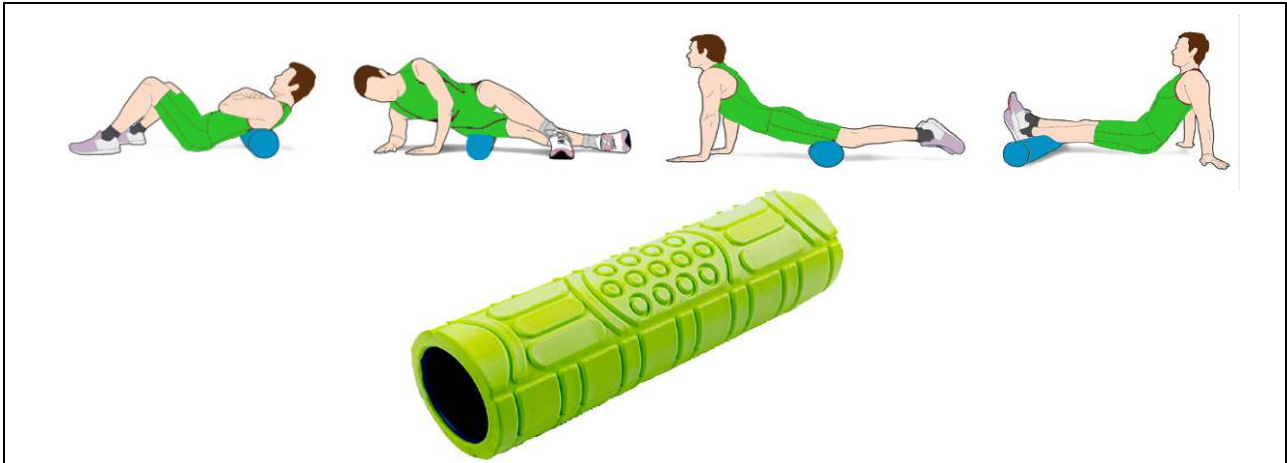
Prima stampa, Marzo 2009
Revisione, Marzo 2014

Il contenuto presente in questa brochure è destinato ad uso privato e personale.
Qualsiasi immagine o testo può essere soggetto a diritti sulla proprietà intellettuale da parte di terze parti e non può essere dato da noi in licenza.
Senza preventiva autorizzazione, nessuna parte può essere copiata e resa disponibile in altri siti web.

Per maggiori informazioni vedi il sito

<https://miofasciale.com>

Il Foamroller



Cos'è il foamroller:

Il Foam Roller è un cilindro in materiale plastico semi-rigido che generalmente si trova in commercio nella versione diametro 15 cm , lunghezza variabile da 30 a 90cm. a seconda dell'utilizzo.

A cosa serve:

Con il foamroller si può eseguire un tipo di ginnastica che combina assieme i benefici dello stretching con quelli dell'automassaggio. E' utilizzato con successo in tutto il mondo in ambito sportivo, terapeutico, riabilitativo ed in generale per il benessere psico-fisico della persona. L'attività con i foamroller è abbastanza facile da imparare, si può eseguire ovunque e bastano pochi minuti di esercizio al giorno per toglierci di dosso la rigidità e le tensioni accumulate durante la giornata. E' molto efficace per il rilassamento muscolare e fin dal primo utilizzo si possono avvertire i benefici. L'esercizio dona sollievo alla schiena stanca o rigida, spesso causa di dolore cronico, stabilizza la colonna vertebrale, migliora l'equilibrio, il bilanciamento muscolare e la postura, la consapevolezza del proprio corpo, migliora la flessibilità, la forza dinamica, la coordinazione.

L'utilizzo del foamroller è un'esperienza unica per la vostra zona lombare, cioè la parte bassa della schiena, importante perchè collegata al bacino ed alle gambe, responsabile del vostro modo di camminare e muovervi liberamente, in stretta relazione con il mondo delle pulsioni (intestino ed organi riproduttivi).

Il Foamroller non è un normale "attrezzo ginnico" : è uno strumento da utilizzare per migliorare la consapevolezza del proprio corpo, è uno degli strumenti per il "Fai Da Te" della propria crescita interiore.

Utilizzo:

Tutto quello che dovete fare, all'inizio, è muovere lentamente ogni parte del vostro corpo sopra il rullo come descritto nelle prossime pagine. Se in un primo momento avete difficoltà o vi trovate a disagio nell'eseguire

gli esercizi non mollate e continuate a provare !! Ci vuole un po' di pazienza e costanza, ma poi scoprirete che i benefici derivati ne hanno valso la pena. Se con il movimento trovate qualche punto dolente non

abbandonatelo immediatamente, ma cercate di "girarci attorno" e sostenere la pressione fino al momento in cui il disagio diminuisce, quindi muovetevi verso altre zone. Ricordate di evitare prominenze ossee come le articolazioni del ginocchio, caviglie, ecc.

A chi è consigliato:

- chi in genere rimane, durante la giornata, molte ore seduto o molte ore in piedi
- sportivi ed atleti di qualsiasi disciplina
- casalinghe
- fisioterapisti : Il foamroller viene inserito nel piano giornaliero di esercizi che un terapeuta può ordinare al paziente come complemento della sua terapia, per evitare la ricomparsa di triggerpoints o semplicemente per mantenere costante lo stato di flessibilità in molte parti del corpo, soprattutto la schiena.
- dentisti o chi per lavoro è costretto ad assumere posizioni particolari durante la giornata come ad esempio
 - chi suona uno strumento musicale
- chi esegue lavori utilizzando solo una parte del proprio corpo (pensare ad uno sport asimmetrico come il tennis)
- chi è reduce da traumi sportivi o da incidenti
- chi non esegue attività motoria durante la giornata
- chi vuole in generale migliorare il proprio stato di benessere fisico e mentale anche solo per rilasciare le proprie tensioni abituali.

Quando svolgere l'attività ?

Nello sport viene utilizzato come parte del riscaldamento in modo leggero e non prolungato. Prima dell'attività di stretching, in quanto i tessuti molli si allungheranno e distenderanno più facilmente. Rimarrai sorpreso di come l'attività preparatoria abbia influito nel ridurre la resistenza del corpo all'allungamento. Negli altri settori ognuno ha le proprie preferenze. Molti impiegano 5-10 minuti del loro tempo tutti i giorni al mattino, perchè si alzano dal letto già con qualche rigidità, altri preferiscono fare qualche esercizio la sera. In ogni caso fatelo e vi sentirete meglio !

I risultati:

Mentre siamo stesi sopra il rullo, offriamo a ogni vertebra del nostro corpo la rara esperienza di stare a contatto con qualcosa, mentre noi ci abbandoniamo al nostro peso mettendoci in relazione con la gravità in modo non convenzionale. La rigidità delle vertebre si allenta perchè si distendono, le sporgenze della schiena, la curva della parte bassa, tendono ad appiattirsi. La schiena impara a diventare più convessa e più

concava e come passare da una forma all'altra con estrema facilità. Eliminata ogni costrizione soprattutto nelle vertebre della parte alta della schiena, non si avvertirà più quel senso di peso e rigidità nel basso

schiena ed il bacino sarà più libero nei movimenti. Anche le vertebre della zona cervicale saranno meno "vittime" e dovranno sopportare meno lavoro rispetto a prima. Si proverà una sensazione di benessere che ci riporterà indietro nel tempo, anche tempi molto lontani.

I benefici dell'utilizzo del roller non riguardano solo la schiena, ma anche le spalle, il collo, le braccia, le ginocchia. Soprattutto nelle ginocchia, anche non lavorando direttamente su di esse, si avvertirà un

cambiamento perchè il loro movimento sarà molto più fluido rispetto a prima.

I muscoli delle cosce saranno meno tesi, i piedi proveranno sensazioni nuove.

Una volta presa confidenza con gli esercizi è facile scoprire di avere la parte destra più rigida della sinistra o viceversa. Con il foamroller è possibile cercare di ripristinare l'equilibrio.

Ma tutto questo richiede costanza nell'utilizzo altrimenti ben presto la vita e le errate abitudini quotidiane prenderanno il sopravvento e faranno sparire tutti i risultati ottenuti.

Immagini:



Questo è l'esercizio base con i foamroller con il quale si lavora sulla zona della spina dorsale soprattutto le [12 vertebre toraciche](#).

Si tratta di dodici vertebre poste all'altezza del torace, di dimensioni via via crescenti man mano che ci si allontana dal tratto cervicale. Spesso questa zona è contratta limitando l'ampiezza del movimento in estensione e rotazione. L'utilizzo del roller è un buon sistema per ripristinare le condizioni normali.

Per l'esecuzione: siediti a terra piega le ginocchia e posiziona il roller a circa metà della schiena. Poi metti le braccia con le mani incrociate dietro la testa. Inizia a muoverti lentamente avanti ed indietro in tutta la lunghezza della schiena.



Da questa posizione si lavora sui muscoli [romboide maggiore e minore](#). Il romboide è spesso contratto e sovrautilizzato.

Una tensione eccessiva nei romboidi può provocare un non corretto allineamento scapolare e restrizioni nelle rotazioni verso l'alto. Questo porta in genere ad avere problemi ai tendini della cuffia dei rotatori e dolore quando si eseguono movimenti sopra la testa. Posizionare il roller parallelo alla spina dorsale ed eseguire lenti movimenti a destra e sinistra.

Durante l'esecuzione dell'esercizio la posizione delle braccia è quella dell'abbraccio a sé stessi.

Il roller consigliato è quello da 92 cm



Da questa posizione si lavora sul muscolo [PIRIFORME](#), responsabile della rotazione esterna ed interna dell'anca.

L'eccessiva tensione nel muscolo piriforme può irritare il nervo sciatico con conseguenti dolori nelle natiche, ai tendini del ginocchio, alla parte inferiore della gamba o del piede.

La tensione eccessiva nel piriforme può far ruotare esternamente l'anca, e condurre ad un movimento sbagliato nei piani frontali e/o trasversi.



Siedi sul roller con le mani dietro, sul pavimento. Mettiti sul lato destro con il piede sinistro ben piantato a terra e prendi con la mano sinistra il piede all'altezza del collo della caviglia. Metti la caviglia destra sopra il tuo ginocchio sinistro. Da questa posizione muoviti avanti ed indietro per 30-60 secondi. Prova a cambiare leggermente angolazione durante il movimento per coprire tutta la zona del muscolo piriforme. Poi cambia lato. Per rendere l'esercizio più difficile ed aumentare la pressione puoi utilizzare una palla medica. Con questo esercizio si lavora sul muscolo **VASTO LATERALE** (parte del quadricipite femorale) Il vasto laterale (assieme agli altri muscoli del quadricipite) è responsabile dell'estensione del ginocchio. L'eccessiva tensione nel muscolo vasto laterale può provocare dolore lateralmente al ginocchio. Inclinandoci di più (girando il petto verso terra) si riesce a lavorare anche nella zona del muscolo **TENSORE DELLA FASCIA LATA E GLUTEO MEDIO E PICCOLO ANTERIORE**



Con questo esercizio si lavora sulla zona del **VASTO MEDIALE** e **RETTO FEMORALE** Il muscolo vasto mediale è un muscolo che fa parte dei muscoli anteriori della coscia, ed è uno dei 4 muscoli del quadricipite femorale. Grazie alla sua azione si riesce a stendere la gamba, inoltre regola in parte l'articolazione del ginocchio. Il muscolo retto femorale grazie alla sua azione flette la coscia e riesce a stendere la gamba, di importanza essenziale per la deambulazione. Il retto femorale è spesso sovrautilizzato quando i glutei o gli psoas non lavorano come dovrebbero.



Con questo esercizio si lavora sulla zona del **TIBIALE ANTERIORE**

Il muscolo è adibito alla flessione dorsale e all'adduzione del piede, inoltre è coinvolto nell'azione di rotazione del piede stesso. Utilizzare per questo esercizio il modello di rullo più rigido o ad alta densità.



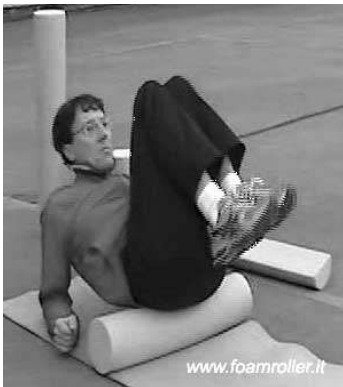
Buon esercizio per lavorare su molte zone contemporaneamente. Si parte dalla posizione con le tibie sul roller (foto a sx) e si deve scivolare fino a raggiungere la posizione con il roller sotto ai quadricipiti (foto a dx). Poi fare ritorno. Eseguire più volte per un'azione combinata di rilascio+stretching. Utilizzare per questo esercizio il modello di rullo più rigido o ad alta densità.





Con questo esercizio si lavora nella zona del [TRICIPITE DELLA SURA](#). Il muscolo tricipite della sura è il più superficiale dei muscoli della regione posteriore della gamba.

Come indica il suo nome, è formato da tre ventri muscolari. Questi muscoli convergono nel tendine d'Achille. Il tricipite della sura, nel suo insieme, è il muscolo che permette la flessione plantare. Tutti i movimenti che comportano una estensione del piede associata ad una estensione del ginocchio implicano l'azione del tricipite della sura. E' in grado di sviluppare forze particolarmente elevate.



Con questo esercizio si lavora nella zona del [GRANDE GLUTEO](#)

Muscolo potente, collega le gambe al bacino.

E' necessario per correre, pedalare e saltare.

La vita sedentaria ne riduce l'estensibilità.

Se invece è ben allenato, aiuta a prevenire infortuni all'anca e tutta la fascia lombare.

Ruotare leggermente anche verso destra e sinistra per coprire tutta la sua ampiezza.



In questa posizione si riesce a lavorare sul muscolo [GRAN DORSALE](#) il muscolo più esteso del corpo umano. Il muscolo gran dorsale lavora in sinergia con altri muscoli, tra i più importanti ricordiamo il trapezio, teso tra la colonna e la spina della scapola, il deltoide spinale, comunemente chiamato deltoide posteriore, il grande rotondo, ed il bicipite brachiale. Interviene nel movimento di adduzione, estensione e rotazione interna dell'omero. Utilizzando l'omero come punto fisso, solleva il tronco ed innalza le costole (muscolo inspiratore, trazioni alla sbarra). Dalla stessa posizione portare il palmo della mano verso il cielo, il rullo va fatto avanzare di circa 20 cm verso la mano. Da questa posizione si lavora sul muscolo [TRICIPITE BRACHIALE](#) il più importante muscolo posteriore del braccio. E' il principale muscolo estensore dell'avambraccio, promuovendo anche l'adduzione dell'omero per mezzo del capo lungo in sinergia con il muscolo grande dorsale. È antagonista del muscolo bicipite ed è il responsabile della maggior parte del volume del braccio.

In questa posizione si riesce a lavorare nella zona [ILEO-TIBIALE](#)

che spesso è contratta provocando dolore alla zona laterale del ginocchio.

L'esercizio va svolto portando il roller dal lato esterno del ginocchio fino alla parte alta dell'esterno coscia.

E' importante tenere il busto e il bacino sollevati per creare una tensione sulla zona ileo-tibiale, così mentre la massaggiare inizierà anche a decontrarsi.



Dalla stessa posizione portare il roller sotto il ginocchio e massaggiare con un lento movimento avanti indietro la zona compresa tra sopra la caviglia ed il ginocchio.

In questo modo si lavora nella zona del [PERONEO](#)

Consigli:

ove possibile, iniziare sempre il movimento dal centro del muscolo verso l'estremità, poi fare ritorno, tornare al centro e così via. Continuare poi dal centro verso l'altra estremità e fare ritorno. Questa è una regola importante perchè come ci si avvicina all'estremità del muscolo, verso il tendine, si provoca un aumento di tensione. Lavorando prima nella parte centrale si diminuisce la tensione all'estremità in anticipo.

Non dimenticate la **respirazione** che durante gli esercizi è importante mantenere costante e controllata. Non irrigidire o contrarre nessuna parte, altrimenti il vostro corpo risponderà in difesa come se fosse stato aggredito.

La sequenza di immagini che avete appena visto è solo un esempio di alcune posizioni standard utilizzate con il foamroller, soprattutto in ambito sportivo. Dopo aver fatto pratica e presa confidenza con i movimenti, dovete essere disposti ad abbandonare la mentalità del controllo per permettere alla vostra "saggezza" interiore di guidare il movimento nelle zone e con il ritmo più indicato. Fa in modo che la spinta della forza di gravità sul tuo corpo lavori per te. L'utilizzo diventerà un piacere ed in questa condizione sarà più facile apprendere. " Quando poi nei movimenti sarete diventati maestri, potrete senza danno scordarvi le regole"

Non sono le parole che affinano la vostra sensibilità. La progressione avviene SPERIMENTANDO le sensazioni.

Milton Trager

Attraverso la strada dell'attenzione alle proprie percezioni inizia il processo del profondo contatto con se stessi e poi con gli altri.

Mara Della Pergola

Lavorate con l'immaginazione creandovi situazioni in cui fate credere alla vostra mente ed al corpo che state realmente eliminando tensioni ed irrigidimenti e migliorando la vostra postura. Vi accorgete che anche gli eventi immaginati partecipano attivamente nel raggiungimento del vostro obiettivo.l'immaginazione è più importante della conoscenza.... A. Einstein

Con la pratica entrerete in contatto con il mondo delle sensazioni, della consapevolezza, e proverete emozioni profonde, che avevate dimenticato, anche da molto tempo.

Imparare ad allenarsi consapevolmente significa prestare maggior attenzione ai segnali che ci invia il nostro corpo.

Non è il movimento in sé la cosa più importante, ma la risposta del nostro organismo al movimento"

L'errore più grave che potete fare è pensare : "Senza sforzo, non otterrò risultati"

Forse se fosse un po' più complicato e causasse un po' di sofferenza e fatica il foamroller sarebbe molto più popolare nel nostro paese.

**Simplicity
is the key to brilliance.**

L'utilizzo avanzato del foamroller non sta nell'imparare a muoversi più velocemente, per più tempo, creando situazioni di affaticamento e di affanno respiratorio. Dovete imparare a muovervi sul rullo ed in questo modo gli esercizi ve li creerete da soli. Riuscirete così ad eseguire degli esercizi di stretching innovativo perchè metterete in allungamento parti del vostro corpo con il solo utilizzo del vostro peso senza sforzo o mettendo in tensione una parte con l'obiettivo di rilassare un'altra.

Ormai siamo abituati a pensare di più agli stimoli che arrivano dal mondo esterno perchè li riteniamo più interessanti di quelli che arrivano dal nostro interno. Questa convinzione ci porta spesso ad alzare delle barriere contro la conoscenza che viene dal nostro interno. Bisognerebbe invece ritornare ad essere sensibili alle proprie percezioni. In un certo modo è proprio questo che ci insegna il rullo: il lavoro sul rullo da come risultato l'idea di come potremo essere e sentirci. Sta poi a noi mantenere questa sensazione e questi risultati nel tempo.

Scegliere il Foamroller:

Per automassaggio di gambe e fondoschiena, per sportivi ed atleti può bastare una lunghezza di 33 cm. Per coprire tutta la larghezza delle spalle contemporaneamente 46 cm. Il modello da 33 cm è più comodo se vogliamo portarlo con sé dentro una borsa. Questi modelli hanno un buon grip nel rotolamento, nell'utilizzo normale non si deformano sotto al peso del corpo. Vi troverete meglio se sotto al rullo metterete un materassino in gomma così aderisce meglio e non scivola. Con lunghezze maggiorate (80- 90 cm) si amplia la gamma di esercizi rispetto alla misura più corta; è scelto da chi fa corsi e lezioni di Pilates o Yoga, e per l'utilizzo in modo parallelo alla spina dorsale.

Precauzioni uso Foamroller:

E' stato compiuto e si continuerà a compiere ogni ragionevole sforzo al fine di garantire la correttezza delle informazioni riportate in queste pagine.

I soggetti con malattie cardiovascolari, l'osteoporosi o malattie di dolore cronico NON devono utilizzare i Foamroller senza prima aver consultato uno specialista. Se state prendendo anticoagulanti e formate dei lividi molto facilmente, fate attenzione.

- Utilizzate i foamroller solo per lo scopo previsto !
- in caso di problemi di salute, consultare un medico prima di intraprendere gli esercizi
- eseguite tutti gli esercizi lentamente, in modo sciolto e controllato.
- adeguate la durata e l'intensità degli esercizi alle vostre capacità fisiche. Cominciate dagli esercizi meno impegnativi e aumentate lentamente l'intensità.
- il prodotto non è adatto per l'uso da parte di persone (inclusi bambini) con limitate capacità fisiche, sensoriali e mentali o prive dell'esperienza / conoscenza necessaria, a meno che tali persone non vengano sorvegliate da un responsabile per la sicurezza o abbiano ricevuto indicazioni sull'utilizzo del prodotto.
- utilizzare un tappettino morbido da ginnastica come sottofondo
- mantenere sempre una distanza di sicurezza da mobili, pareti o scale.
- tenere al lontano da fiamme libere ! Il prodotto non è autoestinguento: brucia e gocciola, continuando a bruciare.
- in caso di cessione a terzi consegnate assieme al foamroller questa brochure

Cura e manutenzione:

il sudore, la polvere e le particelle di sporco non hanno vita facile nella superficie dei foamroller. In ogni caso, se volete pulirli, passate la superficie dei foamroller solo con acqua e sapone. Non utilizzate per nessun motivo detergenti o solventi aggressivi.

Smaltimento:

Smaltire la confezione e l'articolo in esso contenuto nel pieno rispetto dell'ambiente utilizzando i servizi di smaltimento dei rifiuti di aziende autorizzate o comunali.

Osservare le norme vigenti in materia.