

Claire Alix Anderson

Allenamento  
con Foam roller

**BODYMATE**



Claire Alix Anderson

Allenamento  
con Foam roller

**BODYMATE**

## **Impressum**

Autore/Editore:

AllMates GmbH

Otto-Hahn-Str. 20

61381 Friedrichsdorf

Germania

# Clausola di esonero da responsabilità

Questo libro è pensato come ausilio per l'allenamento con il Foam roller. L'obiettivo è quello di alleviare il dolore fisico e aumentare forza, resistenza e flessibilità. In genere tale esercizio induce una maggiore vitalità e un aumento significativo del benessere.

Il presente compendio non è stato scritto con l'intenzione di essere un libretto d'istruzioni o una guida dal punto di vista medico. Le informazioni e gli esercizi contenuti in questo volume sono intesi solo a fornire informazioni supplementari e a suscitare il tuo desiderio e la tua curiosità per l'allenamento dei muscoli fasciali. Potrai utilizzare questo manuale esclusivamente a scopo informativo.

Sii prudente negli allenamenti, riscaldandoti prima di cominciare e iniziando lentamente. Ascolta i segnali del tuo corpo e non spingerti fino a stancarti del tutto. L'allenamento fasciale viene considerato come un'attività sportiva leggera. Non si tratta di testare i propri limiti sportivi e né tantomeno di mettere a repentaglio la salute.

Per prima cosa vorremmo sottolineare che l'attività fisica può causare lesioni e portare a problemi di salute. Per esempio, nel caso in cui vengano fatti male gli esercizi o se si abbiano malattie che possono provocare un eccessivo sforzo fisico. Per questo motivo avvisiamo esplicitamente di non allenarsi senza supervisione professionale. La cosa miglior è effettuare gli allenamenti solo sotto la supervisione di un istruttore professionista e certificato, seguendo le sue istruzioni.

## Allenamento con Foam roller BODYMATE

Gli esercizi descritti in questo libro sono rivolti esclusivamente a persone sane e maggiorenni.

Inoltre, le informazioni contenute in questo volume non possono essere considerate come sostitutive per l'esercizio fisico regolare o alternativa a trattamenti o rimedi medici.

Prima di cominciare l'allenamento ed eseguire gli esercizi descritti, consultare assolutamente il proprio medico e farsi dare l'autorizzazione! Se si hanno disturbi fisici, malattie o infortuni è parimenti necessario consultare il medico prima di poter eseguire gli esercizi qui descritti. Lo stesso vale se si assumono medicinali.

Se durante gli esercizi con il Foam roller BODYMATE si avvertono sintomi di malessere, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

Ultimo ma non meno importante il seguente consiglio: se si riscontrano parti usurate o difettose sul Foam roller BODYMATE, non utilizzarlo in nessun caso!

# Indice

Perché allenare le fasce? .....	7
A chi è adatto l'allenamento fasciale?.....	8
Cosa sono le fasce? .....	8
Cosa bisogna considerare durante l'allenamento delle fasce? .....	9
Esercizi.....	13
Esercizio per polpacci per principianti .....	14
Esercizio per polpacci per esperti.....	16
Esercizio per le parti anteriori delle cosce .....	18
Esercizio per le parti posteriori delle cosce.....	20
Esercizio per la parte interna della coscia .....	22
Esercizi per la bandelletta ileotibiale .....	23
Esercizio per i glutei .....	25
Esercizi per la zona dell'anca.....	27
Esercizio per la zona del petto e della parte superiore delle braccia .....	29
Esercizio per la parte superiore della schiena .....	31
Affondi con il Foam roller .....	32
Piegamenti delle ginocchia sulla parete.....	34
Piegamenti .....	36
Esercizio dello scalatore.....	37
Sollevamento del bacino o esercizi del pavimento pelvico.....	38
Appoggio sugli avambracci.....	39
Appoggio stretto sugli avambracci .....	40
Appoggio rullante sugli avambracci.....	41
Rotolamento degli addominali .....	42
Rotolamento sugli stinchi .....	43

## Allenamento con Foam roller BODYMATE

Esercizio per la schiena sulla parete.....	44
Esercizio per le spalle in piedi.....	46
Esercizio per spalle da seduti.....	48
Esercizio per lo stretching del collo.....	49
Esercizio per le braccia .....	50

# Perché allenare le fasce?

L'allenamento delle fasce serve sia per alleviare i dolori che per aumentare forza fisica, resistenza e flessibilità. Per questo motivo abbiamo suddiviso gli allenamenti fasciali di questo manuale in tre categorie:

1. Aumento della forza
2. Miglioramento della flessibilità
3. Attivazione del tessuto profondo

Nonostante tutti gli esercizi indicati servano ad allenare tutte e tre le categorie, alcuni sono specifici per uno solo di questi tre ambiti. Se nelle diverse sessioni si eseguono esercizi per coprire tutte e tre le categorie l'allenamento è più efficace. Gli atleti di tutto il mondo riferiscono degli innumerevoli vantaggi di questo speciale allenamento per il tessuto connettivo. Alcuni vogliamo nominarli:

- Allevia e previene i dolori
- Favorisce la guarigione in caso di lesioni
- Aumenta la forza e le prestazioni nella vita quotidiana e per tutte le altre attività sportive
- Migliora la mobilità e la flessibilità nella vita quotidiana
- Permette una rigenerazione più rapida dopo un'attività fisica intensa
- Ottimo per i dolori articolari e muscolari
- Aumenta notevolmente il benessere soggettivo
- Rafforza la postura - gli atleti camminano più dritti!
- Gli esercizi sono estremamente semplici e facili da imparare
- Ci si può allenare ovunque: il Foam roller BODYMATE ha dimensioni ottimali ed è quindi facile da trasportare. È possibile allenarsi anche in vacanza o mentre si è in viaggio



## A chi è adatto l'allenamento fasciale?

L'allenamento fasciale offre dei vantaggi sia per i principianti che per gli agonisti. Le persone che stanno sedute varie ore in macchina, in ufficio o sul divano, già dopo poche unità di allenamento fatte con costanza ne percepiranno i benefici. Si sentono più vitali e sveglie, i sintomi del dolore causato dallo stare sempre seduti scompaiono e aumenta la flessibilità fisica.

Edmund Jacobsen, l'inventore del metodo di rilassamento progressivo dei muscoli<sup>1</sup> ha dimostrato che i muscoli tesi e accorciati provocano un aumento dello stress a livello mentale, nonché disturbi psicosomatici. Per questo motivo il rilassamento dei muscoli è complice di un significativo aumento del benessere nella vita quotidiana.

Ma anche gli atleti agonisti possono beneficiare notevolmente degli esercizi per le fasce, che possono essere un valido supporto per l'allenamento, prevenendo infortuni e aumentando la mobilità.

## Cosa sono le fasce?

Le fasce sono delle membrane fibrose e connettive che avvolgono i muscoli e le fibre muscolari e che costituiscono una grande rete all'interno del corpo umano. Sono costituite principalmente da collagene ed elastina e separano le singole parti muscolari l'una dall'altra. Il tessuto connettivo è presente in tutto il corpo, come un reticolato senza inizio e fine. Le fasce sono dunque una rete che contribuisce al funzionamento ottimale del nostro corpo.

Inoltre anche il liquido linfatico presente nel corpo proviene dalle fasce; trasporta i prodotti di scarto dalle cellule e promuove così il rinnovamento cellulare.

---

<sup>1</sup> *You must relax* (1934), opera principale di Edmund Jacobson sul metodo di rilassamento progressivo dei muscoli.

Le fasce influiscono anche sulla mobilità. Troppo stress, una postura sbagliata e lo stare seduti per ore in modo rigido sono alcune delle cause che possono accorciare e indurire le fasce. In questo modo viene aumentato il contenuto di collagene nelle fibre e di conseguenza il corpo diventa fiacco e immobile. A causa di questo processo i muscoli e le articolazioni avranno quindi un ridotto margine di manovra.

Ma anche la forza dei muscoli dipende molto dalle fasce, poiché queste vengono utilizzate dai muscoli come riserva di energia. Funziona così: più le fasce sono elastiche e più energia possono trasmettere ai muscoli, che lavorano così più efficacemente. Un allenamento fasciale costante è quindi fortemente consigliato per le persone che vogliono mantenere la loro forza fisica fino in età avanzata. Questo impressionante tessuto connettivo è anche responsabile della nostra percezione delle emozioni, poiché contiene più connessioni nervose rispetto agli organi sensoriali. Ciò spiega come mai molte persone riferiscano di un particolare senso di benessere quando le fasce vengono massaggiate attraverso un allenamento mirato.

## **Cosa bisogna considerare durante l'allenamento delle fasce?**

L'allenamento delle fasce differisce dalle altre attività sportive in quanto l'attenzione è rivolta al sollievo dal dolore e alla prevenzione. Non migliora quindi solamente la forma fisica, ma ha anche effetti curativi sul corpo.

L'obiettivo è quello di sciogliere gli indurimenti e le tensioni attraverso l'automassaggio al fine di ottenere un maggiore benessere. Pertanto è importante rispettare i seguenti punti:

- L'allenamento delle fasce con il Foam roller BODYMATE serve per la cosiddetta terapia dei Trigger point. I punti specifici dolorosi, denominati anche Trigger point, sono degli indurimenti dei muscoli e delle fasce. Spesso si parla anche di sindrome del

## Allenamento con Foam roller BODYMATE

dolore miofasciale. L'obiettivo degli esercizi è quello di sciogliere i Trigger point.

- Nell'allenamento delle fasce puoi decidere autonomamente quanta pressione ti fa bene in ogni punto. Segui sempre il tuo istinto e, durante l'allenamento, ascolta i segnali che il tuo corpo ti invia.
- Esercizi precedenti all'allenamento: utilizzare la terapia dei Trigger point prima dell'allenamento per sciogliere gli indurimenti e prevenire gli infortuni.
- Esercizi successivi all'allenamento: utilizzare la terapia dei Trigger point dopo l'allenamento per accelerare il processo rigenerativo.
- Durante gli esercizi inspirare ed espirare lentamente.
- All'inizio può risultare leggermente fastidioso quando si preme sulle zone indurite, il che è normale, si deve fare attenzione però a non esercitare una pressione così forte da provocare dolore.
- Nell'improbabile caso che durante gli esercizi riscontri degli ematomi sulla tua pelle, interrompi l'allenamento. Potrebbe essere un segnale che è stata esercitata troppa pressione sul Trigger point.

### **Altri consigli preziosi:**

1. Sviluppare una routine

I più grandi successi si ottengono con un allenamento costante. È meglio fare un piccolo numero di esercizi regolarmente piuttosto che allenarsi con tutti gli esercizi descritti in questo libro ma solo saltuariamente.

2. Sviluppare la propria tabella di marcia

Gli esercizi in questo libro dovrebbero offrirti la scelta più vasta possibile. Ciò non significa che in ogni sessione di allenamento debba svolgere tutti gli esercizi. Ogni persona ha delle esigenze individuali. Andrebbero provati almeno una volta

tutti gli esercizi, per poi creare una lista di quelli che ti portano ai risultati migliori. È importante prestare particolarmente attenzione a scegliere gli esercizi in base alle proprie zone dolorose. Per i principianti 5-10 esercizi per ogni sessione di allenamento sono più che sufficienti.

3. Effettuare gli esercizi in modo preciso

L'allenamento delle fasce è considerato un metodo delicato per alleviare il dolore e migliorare la forma fisica. Riferendosi all'esperienza fatta con altri sport, molte persone credono che anche nell'allenamento delle fasce valga il motto "più spesso e più intensamente è, meglio è".

Invece è più importante eseguire gli esercizi in modo preciso e ponderato. Non si possono dare consigli generici sulla frequenza degli allenamenti, poiché ogni persona reagisce diversamente agli esercizi. Ascolta il tuo corpo e dopo poco tempo noterai quanto allenamento ti ci vuole per raggiungere gli obiettivi desiderati.

4. Massaggiare i Trigger point da tutti i lati

Non appena durante gli esercizi trovi un Trigger point, devi fermarti ed esercitare pressione con il Foam roller BODYMATE sull'indurimento. Generalmente sono sufficienti 10-20 secondi per sciogliere le tensioni. Assicurati di massaggiare il Trigger point da tutti i lati facendo ruotare il corpo.

5. Dei piccoli disagi sono da prevedere

È abbastanza normale sentire dei piccoli dolori quando si esercita pressione su un Trigger point. Bisogna fare attenzione che non ci siano reazioni troppo forti al dolore e se necessario, ridurre la pressione sul Trigger point.

## Allenamento con Foam roller BODYMATE

### 6. Bere acqua dopo l'allenamento

Il nostro tessuto connettivo è costituito fino al 70% di acqua. Per mantenerlo flessibile è necessario rifornirlo costantemente di acqua sufficiente. Durante l'allenamento delle fasce si esercita con il peso del corpo una pressione mirata sul tessuto connettivo. L'acqua in eccesso fuoriesce così quasi come da una spugna; come effetto collaterale positivo eventuali tossine vengono eliminate dal corpo attraverso il sistema linfatico e le vene. È bene perciò restituire il liquido perso al corpo dopo l'esercizio.

### 7. Suggerimenti per principianti ed esperti

Alcuni esercizi o varianti di esercizi sono pensati apposta per i gli esperti. Se sei un principiante inizia dagli esercizi appositi, così non solo potrai evitare dolori innecessari ma anche divertirti a fare gli esercizi. Se decidi davvero di lavorare a lungo termine con esercizi per le fasce è estremamente importante avere un approccio prudente.

### 8. Non rotolare sulla parte inferiore della schiena

L'esperienza ha dimostrato che il rotolamento sulla parte inferiore della schiena è controproducente. Generalmente è fastidioso, per cui il corpo si irrigidisce. Se vuoi alleviare i dolori nella parte inferiore della schiena è sufficiente rotolare sulla parte superiore o sulle cosce. Questo perché le fasce della schiena e delle gambe sono comunicanti tra loro. Il massaggio di queste zone provoca quindi spesso l'alleviamento dei dolori nella parte inferiore della schiena.

### 9. Non rotolare su zone del corpo con lesioni

Se si hanno lesioni provocate dallo sport su determinate zone del corpo, evitare assolutamente di rotolare sulle stesse schiacciandole.

# Esercizi

## Esercizio per polpacci per principianti



**Gruppi di muscoli:** muscolatura del polpaccio (Musculus gastrocnemius)

**Localizzazione:** si trova sulla parte inferiore della gamba.

**Funzione:** il compito principale è la flessione del piede.

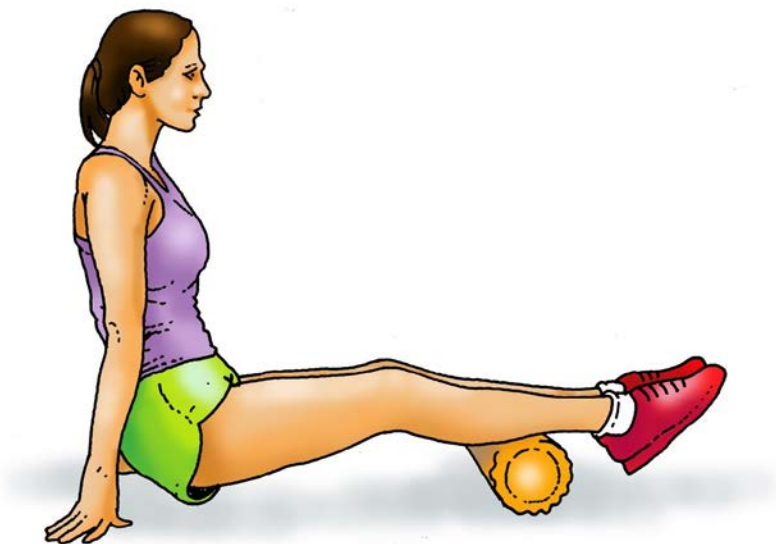
**Scopo dell'allenamento:** fasce del polpaccio aderenti possono provocare dolori nella zona della schiena, poiché tutte le fasce del corpo sono collegate tra loro.

1. Prendi il Foam roller BODYMATE e posizionalo sotto al tuo polpaccio destro. Il Foam roller all'inizio dell'esercizio deve trovarsi al centro del polpaccio (vedi illustrazione).
2. Tira l'altra gamba verso di te.
3. Appoggiati leggermente indietro con le mani. Le puoi tenere rivolte all'indietro o in avanti.

4. Solleva il sedere e fai rotolare il polpaccio avanti e indietro sul Foam roller BODYMATE. Pancia, glutei e schiena devono essere leggermente in tensione.
5. Rotola lentamente, in modo da poter mantenere facilmente l'equilibrio. Non spostarti troppo dal baricentro del corpo.
6. Non appena durante un esercizio scopri un indurimento o un cosiddetto Trigger point, mantienilo sul Foam roller BODYMATE per circa 20 secondi. Rilassare la parte e sciogliere l'indurimento.
7. Se desideri più pressione puoi mettere la seconda gamba sull'altra per avere un peso supplementare.
8. Ripeti l'esercizio sull'altra gamba.



## Esercizio per polpacci per esperti



**Gruppo di muscoli:** muscolatura del polpaccio (“Musculus gastrocnemius”)

**Localizzazione:** si trova sulla parte inferiore della gamba.

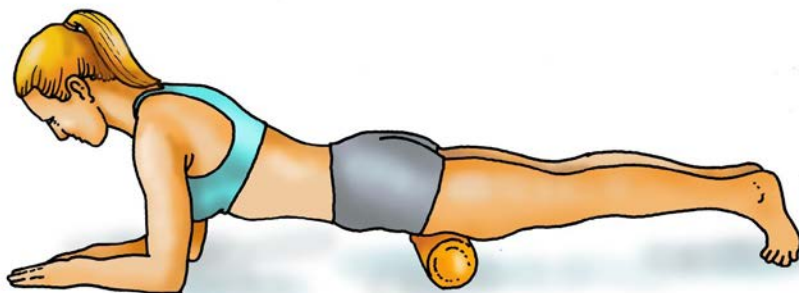
**Funzione:** il compito principale è la flessione del piede.

**Scopo dell’allenamento:** fasce del polpaccio aderenti possono provocare dolori nella zona della schiena, poiché tutte le fasce del corpo sono collegate tra loro.

L’esercizio per polpacci per esperti è simile all’esercizio per principianti. Richiede però un po’ più di forza e sollecita anche altre zone del corpo, come pancia e schiena.

1. Prendi il Foam roller BODYMATE e posizionalo sotto a entrambi i polpacci allungati. Il Foam roller all'inizio dell'esercizio deve trovarsi al centro dei polpacci (vedi illustrazione).
2. Appoggiati leggermente indietro con le mani. Le puoi tenere rivolte all'indietro o in avanti.
3. Solleva il sedere e fai rotolare i polpacci avanti e indietro sul Foam roller BODYMATE. Glutei e schiena devono essere leggermente in tensione.
4. Rotola lentamente in avanti e indietro, in modo da poter mantenere l'equilibrio senza problemi. Non spostarti troppo dal baricentro del corpo.
5. Non appena durante un esercizio scopri un indurimento o un cosiddetto Trigger point, mantienilo sul Foam roller BODYMATE per circa 20 secondi. In questo modo farai sciogliere l'indurimento.
6. Se desideri più pressione puoi mettere la seconda gamba sull'altra per avere un peso supplementare.

## Esercizio per le parti anteriori delle cosce



**Gruppo di muscoli:** muscoli delle cosce (“Musculus quadriceps femoris”)

**Localizzazione:** la zona anteriore tra inguine e ginocchio

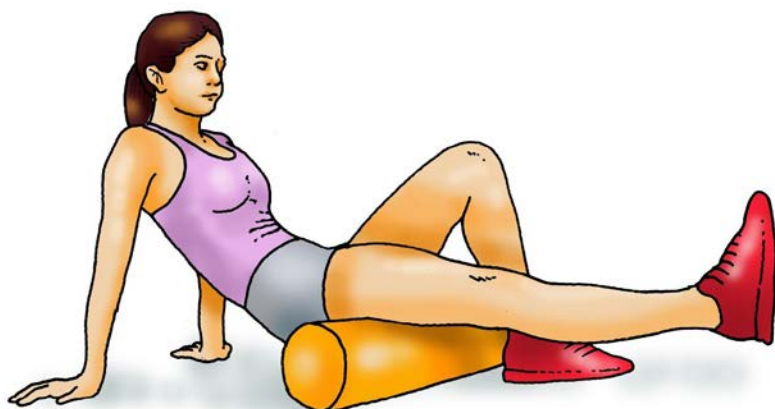
**Funzione:** allunga l’articolazione del ginocchi e slancia il corpo

**Scopo dell’allenamento:** le fasce intorno all’articolazione dell’anca vengono rafforzate, per esempio quelle sollecitate dallo stare seduti a lungo. Il tessuto viene teso.

1. Sdraiati per terra sulla pancia. Posiziona il Foam roller BODYMATE al centro sotto la parte anteriore della coscia. Appoggiati con gli avambracci sul pavimento, in modo che la parte superiore del corpo sia sollevata (vedi illustrazione).
2. Mantieni il corpo in tensione. Rotola lentamente per circa 30 secondi in avanti e indietro sulle cosce.
3. Non appena scopri un indurimento o un cosiddetto Trigger point, tienilo sul Foam roller BODYMATE per circa 20 secondi, fino a farlo sciogliere.

4. Poggia alla fine il peso del corpo, alternandolo lentamente a sinistra e a destra, in modo che le cosce si muovano un minimo anche lateralmente sul Foam roller BODYMATE. Effettua questo esercizio ca. 5 volte, in modo che l'indurimento riceva una pressione supplementare e venga massaggiato al meglio da tutti i lati.

## Esercizio per le parti posteriori delle cosce



**Gruppo di muscoli:** muscoli delle cosce (“Muscolatura ischiocrurale”)

**Localizzazione:** la zona posteriore tra inguine e ginocchio

**Funzione:** allungamento dell’anca e piegamento del ginocchio

**Scopo dell’allenamento:** si rafforzano le fasce della parte posteriore delle cosce, che si presentano tramite muscoli e fasce accorciati provocati dall’allenamento con i pesi. Il tessuto viene teso.

1. Siediti a terra. Prendi il Foam roller BODYMATE e posizionalo sotto alla tua coscia destra o sinistra (vedi immagine). Il rullo all’inizio deve trovarsi sull’estremità superiore della coscia.
2. Appoggiati leggermente indietro con le mani.
3. Tieni leggermente in tensione il corpo e rotola lentamente per circa 30 secondi sulle cosce in avanti e indietro.
4. Non appena scopri un indurimento o un cosiddetto Trigger point, tienilo sul Foam roller BODYMATE per circa 20 secondi, fino a farlo sciogliere.

5. Poggia alla fine il peso del corpo, alternandolo lentamente a sinistra e a destra, in modo che le cosce si muovano un minimo anche lateralmente sul Foam roller BODYMATE. Effettua questo esercizio ca. 5 volte, in modo che l'indurimento riceva una pressione supplementare e venga massaggiato al meglio da tutti i lati.
6. Ripeti l'esercizio sull'altra coscia.

## Esercizio per la parte interna della coscia



**Gruppo di muscoli:** muscoli delle cosce (“Adduttori”)

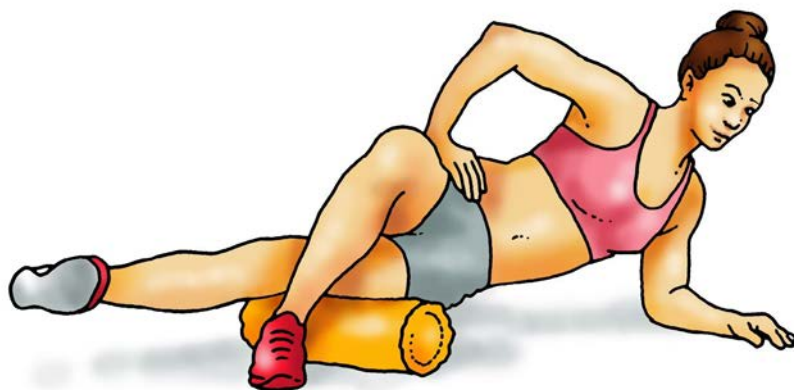
**Localizzazione:** la zona interna tra ginocchio e inguine

**Funzione:** riporta la gamba allungata nella posizione iniziale. Stabilizza l’articolazione dell’anca e il ginocchio. Mentre si corre, aiuta a mantenere il corpo in posizione eretta.

**Scopo dell’allenamento:** vengono rinforzate le fasce per poter correre in modo ottimale.

1. Posizionare la parte interna della coscia sul Foam roller BODYMATE poco sotto l’inguine. Appoggiarsi con le mani (vedi illustrazione).
2. Rotola quindi fino all’estremità superiore del ginocchio sulla parte interna della coscia in avanti e indietro.
3. Non appena scopri un indurimento o un cosiddetto Trigger point, tienilo sul Foam roller BODYMATE per circa 20 secondi, fino a farlo sciogliere.
4. Se desideri una pressione supplementare, teni premuta una mano sulla coscia.
5. Ruota il piede, alternando circa cinque volte verso sinistra e destra, per massaggiare l’indurimento da tutti i lati.
6. Ripeti l’esercizio sull’altra coscia.

## Esercizi per la bandelletta ileotibiale



**Gruppo di muscoli:** muscoli delle cosce (“Tractus Iliotibialis”)

**Localizzazione:** la zona esterna tra ginocchio e inguine

**Funzione:** stabilizza coscia e parte inferiore della gamba quando il ginocchio è piegato.

**Scopo dell’allenamento:** i problemi durante la corsa sono spesso provocati dalla sindrome della bandelletta ileotibiale. La bandelletta è una grande fascia che, in caso di indurimenti, può provocare dolori e carico del ginocchio. Questa fascia viene allungata e rilassata per poter correre in modo ottimale.

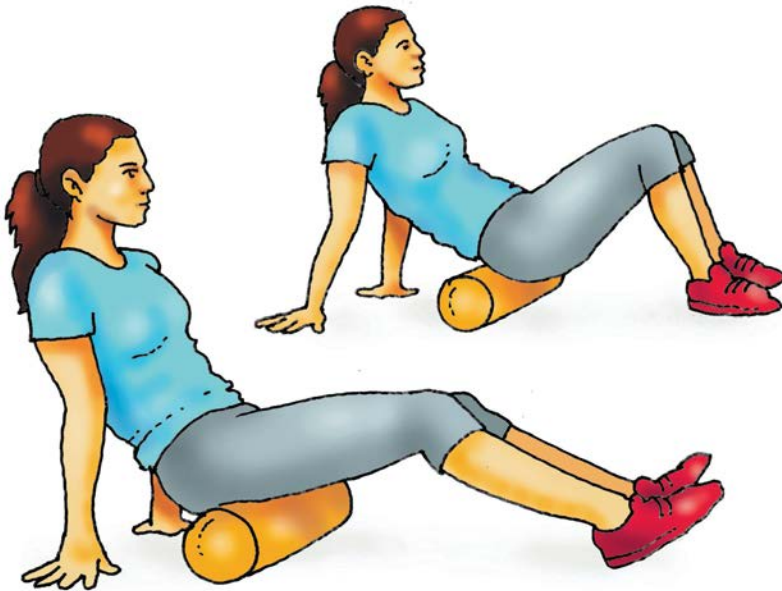
1. Sdraiati sul lato esterno della coscia sul Foam roller BODYMATE. Appoggiati con una o entrambe le braccia. Stendi la gamba libera davanti a te per stabilizzarti ulteriormente (vedi grafica).
2. Rotola dall’estremità superiore del ginocchio fino a sopra la coscia in avanti e indietro.



## Allenamento con Foam roller BODYMATE

3. Non appena scopri un indurimento o un cosiddetto Trigger point, tienilo sul Foam roller BODYMATE per circa 20 secondi, fino a farlo sciogliere.
4. Se desideri più pressione metti la seconda gamba sull'altra per avere del peso supplementare. Attenzione: per i principianti ciò può richiedere molta forza e causare qualche dolore. Eseguire questa manovra solo se non risulta fastidiosa.
5. Infine ruota anche lateralmente sul Foam roller BODYMATE per massaggiare il Trigger point da tutti i lati.
6. Ripeti l'esercizio sull'altra coscia.

## Esercizio per i glutei



**Gruppo di muscoli:** muscoli dell'anca ("Musculus gluteus maximus")

**Localizzazione:** tra la parte inferiore della schiena e la parte posteriore della coscia

**Funzione:** è responsabile della postura verticale, la stabilizzazione e la rotazione esterna della coscia. Evita il ribaltamento del bacino mentre si sta in piedi.

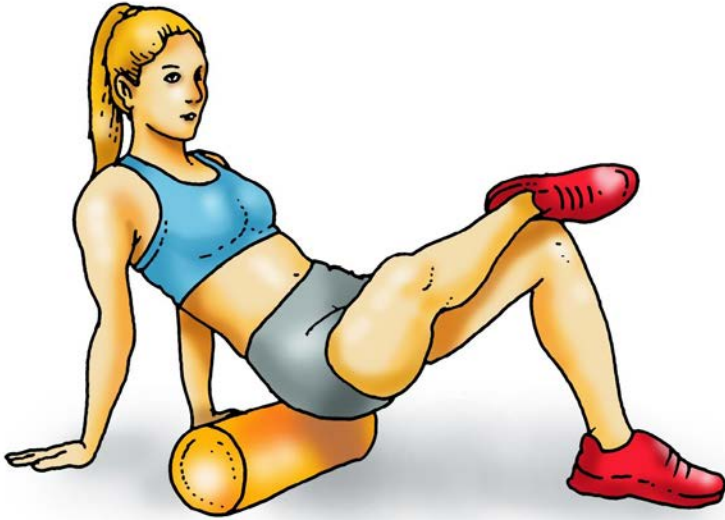
**Scopo dell'allenamento:** da questo muscolo passano molte fasce che hanno a che fare con la schiena. Per questo il rilassamento delle fasce in questa zona può aiutare ad alleviare i dolori di schiena.

1. Siediti sul Foam roller BODYMATE. Appoggiati indietro con le mani (vedi illustrazione).

## Allenamento con Foam roller BODYMATE

2. Rotola dall'estremità superiore della coscia fino all'inizio della parte inferiore della schiena, lentamente in avanti e indietro.
3. Non appena scopri un indurimento o un cosiddetto Trigger point, tienilo sul Foam roller BODYMATE per circa 20 secondi, fino a farlo sciogliere.
4. Per esercitare ulteriore pressione sul Trigger point, appoggia una gamba sopra l'altra.
5. Infine tira leggermente le gambe verso di te, alternandole verso sinistra o destra, per massaggiare l'indurimento da tutti i lati.

## Esercizi per la zona dell'anca



**Gruppo di muscoli:** muscoli dell'anca (Musculus piriformis)

**Localizzazione:** passa nella zona interna del bacino verso il femore

**Funzione:** fa ruotare la coscia in posizione eretta e le permette di aprirsi lateralmente e di muoversi all'indietro

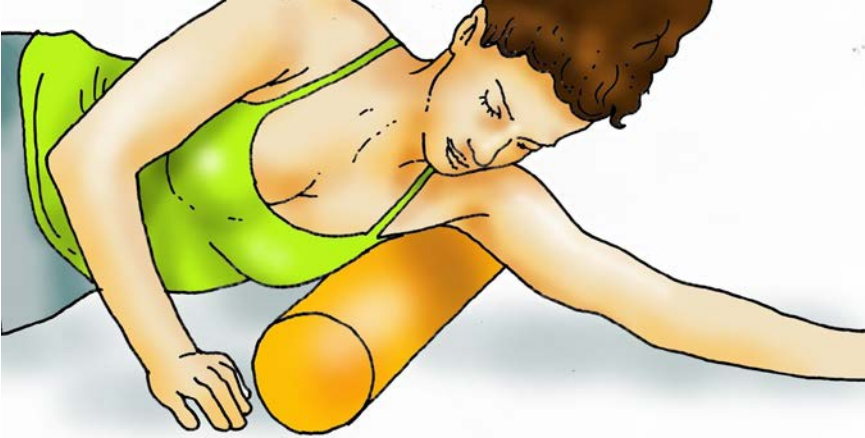
**Scopo dell'allenamento:** vengono massaggiate le fasce, per esempio quelle sollecitate dallo stare seduti a lungo vengono rilassate. Così si scaricano anche le fasce della schiena.

1. Siediti sul Foam roller BODYMATE e appoggia una gamba sull'altra, in modo che il baricentro del corpo sia nella zona dell'anca (vedi illustrazione).
2. Rotola molto lentamente, da poco sopra la parte inferiore della coscia fino a poco sopra l'anca.

## Allenamento con Foam roller BODYMATE

3. Non appena scopri un indurimento o un cosiddetto Trigger point, tienilo sul Foam roller BODYMATE per circa 20 secondi, fino a farlo sciogliere.
4. Tira e premi quindi la gamba piegata più volte, leggermente, in alto e in basso, in modo che l'indurimento venga massaggiato da tutti i lati.
5. Ripeti l'esercizio per l'altro lato della zona dell'anca.

## Esercizio per la zona del petto e della parte superiore delle braccia



**Gruppo di muscoli:** muscoli scheletrici della cintura scapolare (“Musculus serratus anterior”)

**Localizzazione:** tra petto e spalle

**Funzione:** rende possibile il movimento della scapola, la quale è responsabile del movimento delle braccia.

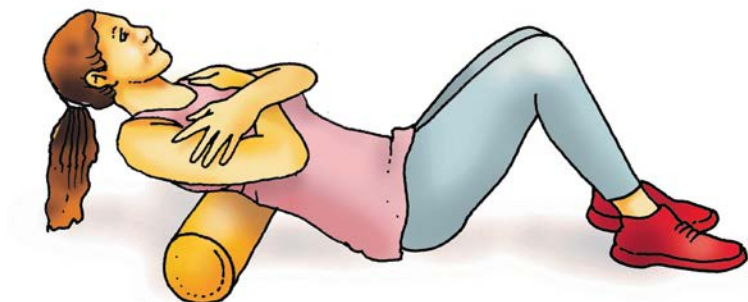
**Scopo dell’allenamento:** le fasce vengono rilassate, in particolare per alleviare dolori nella schiena e nelle braccia.

1. Sdraiati sulla pancia
2. Prendi il Foam roller BODYMATE e appoggiaci il braccio, in modo che il rullo si trovi tra la parte superiore del braccio e la zona esterna del petto (vedi illustrazione).
3. Allunga il braccio che si trova sotto al Foam roller e mantienilo per prima cosa in linea con le spalle.
4. Ora muovi l’intero braccio allungato finché non è parallelo alla colonna vertebrale. Immagina di salutare qualcuno con l’intero braccio.

## Allenamento con Foam roller BODYMATE

5. Effettua questo movimento lentamente e per circa cinque volte.
6. Ora piega il braccio e porta leggermente il peso del corpo sul Foam roller BODYMATE e torna poi di nuovo alla posizione di partenza.
7. Ripeti questo esercizio anche per il lato opposto del petto e della parte superiore delle braccia.

## Esercizio per la parte superiore della schiena



**Gruppo di muscoli:** muscoli della schiena (Musculus serratus posterior inferior)

**Localizzazione:** tra il collo e la parte centrale della schiena

**Funzione:** fa da antagonista ai muscoli addominali e consente l'estensione della colonna vertebrale

**Scopo dell'allenamento:** il rilassamento delle fasce rilassate di questa zona contribuisce all'alleviamento dei dolori e una migliore mobilità. L'andatura è più eretta.

1. Sdraiati con la schiena sul Foam roller BODYMATE, posizionandolo leggermente sotto le scapole (vedi illustrazione).
2. Piega le gambe e appoggia le braccia al petto.
3. Rotola quindi lentamente fino al centro delle scapole, in avanti e indietro. Ripeti questo movimento per circa cinque volte.
4. Non appena scopri un indurimento o un cosiddetto Trigger point, tienilo sul Foam roller BODYMATE per circa 20 secondi, fino a farlo sciogliere.
5. Piega successivamente il corpo anche lateralmente, da sinistra verso destra, per massaggiare il Trigger point da tutti i lati.



## Affondi con il Foam roller



**Gruppo di muscoli:** muscoli delle cosce e dell'anca

**Localizzazione:** tra inguine e ginocchio

**Funzione:** allungamento dell'anca, piegamento del ginocchio e sollevamento

**Scopo dell'allenamento:** i muscoli e le fasce nella zona vengono distesi e allungati. Provoca l'aumento della forza in questa zona.

1. Posiziona un piede sul Foam roller BODYMATE e piegalo leggermente. Porta l'altro piede un passo indietro (vedi illustrazione).

Claire Alix Anderson

2. Piegati con la gamba posteriore verso il basso, fino al pavimento e poi risalì, mentre l'altro piede rimane fermo sul rullo.
3. Ripeti questo movimento per circa cinque volte.
4. Cambia gamba e ripeti l'esercizio.

## Piegamenti delle ginocchia sulla parete



**Gruppo di muscoli:** muscoli della schiena (Musculus latissimus dorsi)

**Localizzazione:** lungo tutta la colonna vertebrale al di sotto della scapola.

**Funzione:** fa ruotare il braccio verso la schiena e aiuta durante il processo di inspirazione ed espirazione

**Scopo dell'allenamento:** scarica le fasce dei dorsali alleviando eventuali dolori in quella zona e anche nella schiena e al bacino.

1. Posizionati al lato di una parete.

2. Abbassati leggermente sulle ginocchia e allunga il braccio. Premi verso il muro, rimanendo in questa posizione, il Foam roller BODYMATE con tutto il corpo.
3. Rotola ora lungo il lato laterale del corpo, a partire dall'ascella, dal basso verso l'alto, piegando leggermente le ginocchia.
4. Esegui in questo modo circa cinque piegamenti delle ginocchia.
5. Non appena scopri un indurimento o un cosiddetto Trigger point, tienilo sul Foam roller BODYMATE per circa 20 secondi, fino a farlo sciogliere.
6. Puoi anche aumentare la pressione, modificando la distanza dalla parete.
7. Ripeti la sequenza anche sull'altro lato del corpo.

## Piegamenti



**Gruppo di muscoli:** muscoli pettorali (Musculus pectoralis) e delle braccia (tricipite)

**Scopo dell'allenamento:** rinforza i muscoli del torace per avere più forza nelle braccia.

1. Posiziona il Foam roller BODYMATER sul pavimento e appoggiate sopra con entrambe le mani (vedi illustrazione).
2. Allunga le gambe e mantieniti in appoggio sul pavimento in equilibrio sulle dita dei piedi.
3. Muovi ora lentamente il corpo dal basso verso l'alto e viceversa.
4. Ripeti questo movimento per circa cinque volte.

## Esercizio dello scalatore



**Gruppi di muscoli:** dorsali, addominali, quadricipiti, gambe, glutei, pettorali

**Scopo dell'allenamento:** contribuisce all'aumento generale della forza.

1. Posiziona il Foam roller BODYMATER sul pavimento e afferrare con le mani il rullo (vedi illustrazione).
2. Porta alternativamente le gambe verso i gomiti.
3. Durante questo esercizio fai particolarmente attenzione a non ingobbirti e a mantenere il busto in posizione stabile.
4. Effettua questo esercizio lentamente e in modo regolare per circa un minuto.

## Sollevamento del bacino o esercizi del pavimento pelvico



**Gruppo di muscoli:** muscoli del pavimento pelvico (Musculus levator ani)

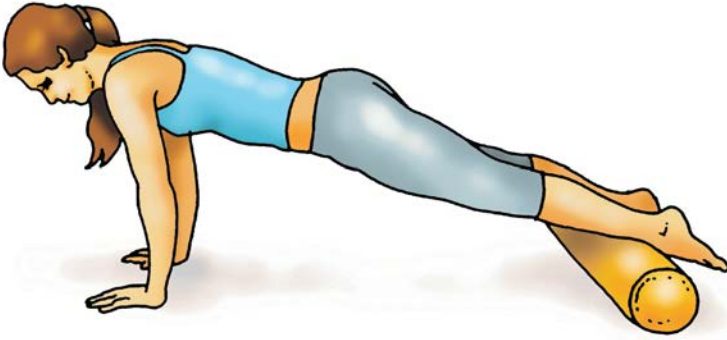
**Localizzazione:** si trovano nella parte inferiore del bacino

**Funzione:** sollevamento dell'ano durante la defecazione, stabilizza gli organi del bacino

**Scopo dell'allenamento:** il rinforzo dei muscoli del pavimento pelvico aiuta gli uomini e le donne che hanno una vescica debole. Anche dopo la gravidanza il pavimento pelvico è indebolito.

1. Sdraiati sulla schiena e posiziona i piedi sul Foam roller BODYMATE. Solleva il bacino (vedi illustrazione).
2. **Per principianti:** rimani per circa 30 secondi in questa posizione.
3. **Per esperti:** Allunga una gamba e resta fermo per 1-2 secondi in questa posizione. Ripeti questo esercizio anche per l'altra gamba, per circa 30 secondi.

## Appoggio sugli avambracci



**Gruppo di muscoli:** addominali, muscoli delle braccia, del collo, delle gambe e glutei.

**Scopo dell'allenamento:** provoca l'aumento generale della forza.

1. Sdraiati sulla pancia e metti i piedi sul Foam roller BODYMATE (vedi illustrazione).
2. Tronco e gambe devono formare una linea dritta.
3. Solleva lentamente e in modo alternato una gamba verso l'alto e poi portala nuovamente verso il basso.
4. Ripeti l'esercizio per circa 15 volte per ogni gamba.



## Appoggio stretto sugli avambracci

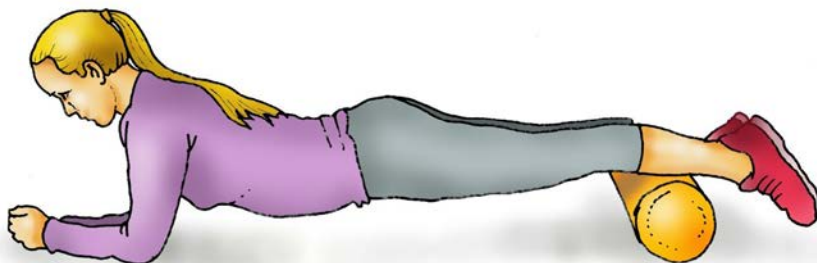


**Gruppo di muscoli:** addominali, muscoli delle braccia, del collo, delle gambe e glutei

**Scopo dell'allenamento:** provoca l'aumento generale della forza.

1. Posiziona i piedi sul Foam roller BODYMATE e sorreggiti con gli avambracci dal pavimento. Il corpo dovrebbe avere una forma a V (vedi illustrazione).
2. Solleva lentamente e in modo alternato una gamba verso l'alto e poi portala nuovamente verso il basso.
3. Ripeti l'esercizio per circa 15 volte per ogni gamba.

## Appoggio rullante sugli avambracci



**Gruppo di muscoli:** addominali, muscoli delle braccia, del collo, delle gambe e glutei

**Scopo dell'allenamento:** provoca l'aumento generale della forza.

1. Appoggia gli stinchi sul Foam roller BODYMATE e sorreggiti con gli avambracci sul pavimento. Tronco e gambe devono formare una linea dritta (vedi illustrazione).
2. Rotola lentamente con il corpo sugli stinchi in avanti e indietro.
3. Fai attenzione a mantenere una postura stabile e un'esecuzione precisa.
4. Effettua questo esercizio per circa 10 o 30 secondi, in base a sei principianti o esperto.

## Rotolamento degli addominali



**Gruppo di muscoli:** addominali

**Scopo dell'allenamento:** provoca l'aumento della forza degli addominali

1. Appoggiati sulla pancia, distendi le braccia e allunga gli avambracci sul Foam roller BODYMATE.
2. Solleva leggermente le gambe verso l'alto.
3. Rotola sulle braccia distese fino ai polsi, sollevando leggermente il busto. Rotola poi all'indietro fino alla posizione di partenza.
4. Ripeti questo esercizio per circa 20 secondi.

## Rotolamento sugli stinchi

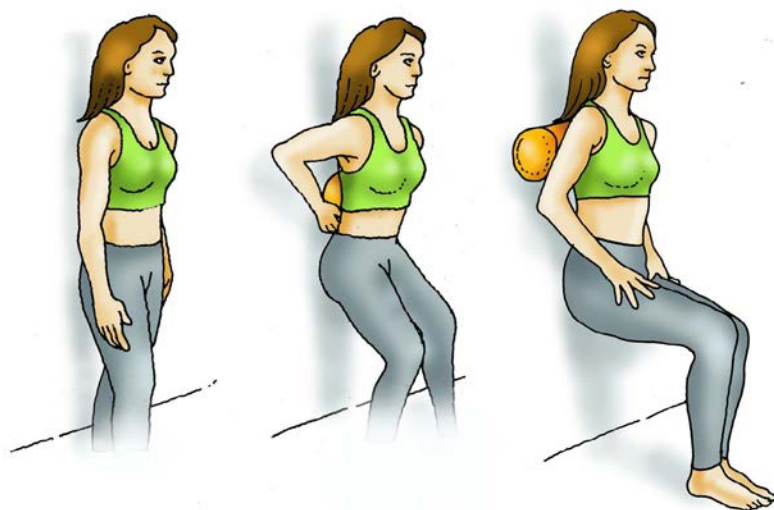


**Gruppo di muscoli:** addominali e glutei

**Scopo dell'allenamento:** provoca l'aumento della forza degli addominali e dei glutei

1. Posiziona gli stinchi sul Foam roller BODYMATE e appoggiati con le mani appiattite e braccia distese sul pavimento (vedi illustrazione).
2. Rotola sull'intera superficie degli stinchi in avanti e indietro.
3. Ripeti questo esercizio per circa 30 secondi.

## Esercizio per la schiena sulla parete



**Gruppo di muscoli:** muscoli della schiena (Musculus serratus posterior inferior)

**Localizzazione:** tra il collo e la parte centrale della schiena

**Funzione:** fungono da antagonisti ai muscoli addominali e consentono l'estensione della colonna vertebrale

**Scopo dell'allenamento:** fasce rilassate di questa zona possono portare a un alleviamento dei dolori e una migliore mobilità. L'andatura è più eretta.

1. Blocca il Foam roller BODYMATE in posizione orizzontale tra la parete e la parte superiore della schiena, poco sotto le scapole (vedi illustrazione).
2. Rotola ora lentamente per 20 secondi dall'alto verso il basso e viceversa, allungando le gambe e abbassandosi nuovamente sulle ginocchia. Attenzione: non rotolare sulla zona inferiore della schiena.

3. Non appena durante un esercizio si scopri un indurimento o un cosiddetto Trigger point, tienilo sul Foam roller BODYMATE per circa 20 secondi, fino a farlo sciogliere.
4. Muovi il busto lentamente da destra verso sinistra e viceversa, per massaggiare il Trigger point da tutti i lati.
5. Per variare la pressione puoi modificare la distanza dalla parete.

## Esercizio per le spalle in piedi



**Gruppo di muscoli:** muscoli delle spalle

**Localizzazione:** tra scapola e parte superiore del braccio

**Funzione:** stabilizza e fa muovere l'articolazione della spalla

**Scopo dell'allenamento:** le fasce rilassate di questa zona possono portare a un alleviamento dei dolori alla schiena e una migliore mobilità.

1. Blocca il Foam roller BODYMATE in posizione orizzontale tra la parete e le spalle (vedi illustrazione).

2. Rotola ora lentamente per 20 secondi dall'alto verso il basso e viceversa, allungando le gambe e abbassandoti nuovamente sulle ginocchia.
3. Non appena durante un esercizio scopri un indurimento o un cosiddetto Trigger point, tienilo sul Foam roller BODYMATE per circa 20 secondi, fino a farlo sciogliere.
4. Muovi il busto lentamente da sinistra verso destra e viceversa, per massaggiare il Trigger point da tutti i lati.
5. Per variare la pressione, puoi modificare la distanza dalla parete.
6. Ripeti l'esercizio sull'altra zona delle spalle.



## Esercizio per spalle da seduti



**Gruppo di muscoli:** muscoli delle spalle

**Localizzazione:** tra scapola e parte superiore del braccio

**Funzione:** stabilizza e fa muovere l'articolazione della spalla

**Scopo dell'allenamento:** le fasce rilassate di questa zona possono portare ad un alleviamento dei dolori alla schiena e una migliore mobilità.

1. Sdraiati lateralmente con la schiena sul Foam roller BODYMATE. Piega leggermente le gambe e solleva i glutei (vedi illustrazione).
2. Rotola ora lentamente sulla superficie delle spalle in avanti e indietro, tendendo leggermente gli addominali.
3. Non appena durante un esercizio scopri un indurimento o un cosiddetto Trigger point, tenerlo sul Foam roller BODYMATE per circa 20 secondi, fino a farlo sciogliere.
4. Muoviti lateralmente per massaggiare il Trigger point da tutti i lati.
5. Ripeti l'esercizio sull'altra zona delle spalle.

## Esercizio per lo stretching del collo



**Gruppo di muscoli:** muscoli del collo

**Localizzazione:** nella parte posteriore del collo

**Funzione:** distende, inclina, gira e piega la testa

**Scopo dell'allenamento:** le fasce indurite in questa regione possono spesso provocare torcicollo e mal di schiena. Rilassando le fasce in questa zona è possibile alleviare i dolori.

1. Distenditi sulla schiena e posiziona il Foam roller BODYMATE sotto al collo. Piega le gambe (vedi illustrazione).
2. Ora muovi la testa lentamente da sinistra verso destra e viceversa per distendere il collo.
3. Ripeti questo esercizio per circa 20 secondi.

## Esercizio per le braccia



**Gruppo di muscoli:** muscoli della parte superiore del braccio (Fascia brachii)

**Localizzazione:** tra gomito e spalle

**Scopo dell'allenamento:** nei diversi gruppi di muscoli che ci sono nella parte superiore del braccio si trovano varie fasce. La cosiddetta Fascia brachii circonda del tutto la parte superiore del braccio. Quando questa è aderente, possono esserci dolori alla schiena e alle braccia. Per questo va massaggiata accuratamente.

1. Blocca il Foam roller BODYMATE in posizione orizzontale tra la parete e la parte superiore del braccio (vedi illustrazione).

2. Rotola ora lentamente per 20 secondi dal basso verso l'alto e viceversa, allungando le gambe e abbassandoti nuovamente sulle ginocchia.
3. Non appena durante un esercizio scopri un indurimento o un cosiddetto Trigger point, tenerlo sul Foam roller BODYMATE per circa 20 secondi, fino a farlo sciogliere.
4. Rotola con il busto in avanti e indietro per massaggiare il Trigger point da tutti i lati.
5. Per variare la pressione, puoi modificare la distanza dalla parete.
6. Ripeti l'esercizio sull'altra zona delle spalle.