

RULLO PER FASCIA

VIA LE TENSIONI!

DICHIARAZIONE DI NON RESPONSABILITÀ

Siamo felici che sia qui! Prima di iniziare, dedichi un momento alla lettura di queste importanti avvertenze.
Questo manuale non intende fornire consigli medici né fungere da linea guida medica. Le informazioni e gli esercizi presentati sono destinati esclusivamente a scopi informativi e a stimolare la sua curiosità e motivazione per l'allenamento fasciale.

La preghiamo di allenarsi con cautela, riscaldandosi prima di ogni sessione ed eseguendo gli esercizi lentamente e con consapevolezza. **Ascolti il suo corpo** ed eviti di spingersi fino al punto di esaurimento. L'allenamento fasciale è considerato una forma di attività fisica dolce: non si tratta di superare i propri limiti.

La preghiamo di tenere presente che **qualsiasi attività fisica può comportare un rischio di infortunio o affaticamento**. Tale rischio aumenta se gli esercizi vengono eseguiti in modo errato o in presenza di condizioni mediche preesistenti, come mal di schiena cronico, problemi cardiovascolari o interventi chirurgici recenti.

In caso di dubbi, raccomandiamo vivamente di eseguire questi esercizi solo sotto la supervisione e con la guida di un professionista qualificato.

Nota sul pubblico di destinazione:

Gli esercizi contenuti in questo manuale sono destinati esclusivamente a **soggetti sani di età pari o superiore ai 18 anni**. Le informazioni fornite non sostituiscono la regolare attività fisica e **non rimpiazzano la consulenza o il trattamento medico**.

Prima di iniziare qualsiasi allenamento o di eseguire gli esercizi descritti in questo manuale, dovrebbe **consultare sempre il suo medico** e ottenere la sua approvazione.

In caso di disturbi fisici, condizioni mediche o infortuni, la preghiamo di parlare con il suo medico prima di utilizzare questa guida. Lo stesso vale se sta assumendo farmaci.

Se durante l'utilizzo del rullo fasciale BODYMATE dovesse avvertire un qualsiasi tipo di disagio, **interrompa immediatamente l'allenamento** e consulti un medico.

E un'ultima nota: se dovesse notare parti usurate o danneggiate sul suo rullo fasciale BODYMATE, **non continui a utilizzare il prodotto in nessuna circostanza**.

Se ha domande o dubbi, non esiti a contattare il nostro team di assistenza clienti – saremo lieti di aiutarla in modo rapido e semplice.

Domande? Ci contatti: contact.it@allmates.com

© 2026 BODYMATE – Tutti i diritti riservati.

ALLENAMENTO FASCIALE – VIA LE TENSIONI!



Una volta scoperti i benefici, non vorrà più smettere! Con un allenamento fasciale regolare, noterà un netto miglioramento nella percezione del suo corpo.

AREE PROBLEMATICHE COMUNI:

- Tensioni nel collo
- Tensioni nella parte superiore e inferiore della schiena
- Tensioni nei glutei e nelle anche
- Tensioni nelle ginocchia e nelle caviglie

QUALI POTREBBERO ESSERNE LE CAUSE?

- Sovraccarico muscolare (ad es. allenamento di forza ad alta intensità)
- Tecnica di allenamento scorretta (ad es. forma o esercizi non corretti)
- Squilibri muscolari (ad es. allenamenti unilaterali, lavoro fisico ripetitivo)
- Postura scorretta (ad es. spalle curve o arrotondate)
- Disallineamenti articolari (ad es. nelle anche o nei piedi)
- Mancanza di movimento (ad es. stare seduti a lungo)
- Incidenti, cadute o infortuni
- Stress
- Dieta squilibrata o inadeguata
- Idratazione insufficiente

COSA PUÒ FARE UN MASSAGGIO FASCIALE

La fascia è per natura malleabile. Si adatta alla forma e alle condizioni a cui è regolarmente sottoposta e, proprio come i muscoli, può indurirsi o indebolirsi se usata in modo scorretto o non usata affatto.

Uno sforzo costante o una postura scorretta possono portare a quelle che sono note come "aderenze", che spesso percepiamo come una tensione sgradevole. Il tessuto perde elasticità e risulta rigido e meno mobile.

Nelle pagine seguenti, le mostreremo una serie di esercizi pratici con diversi livelli di difficoltà – così troverà sicuramente quello che fa per lei.

Si lasci ispirare!



ESERCIZI PER ZONA CORPOREA

GRUPPI MUSCOLARI CHE PUÒ TRATTARE CON IL RULLO FASCIALE:

1. **COLLO** — 8
   Aiuta ad alleviare la tensione dovuta al lavoro da scrivania e allo stress.
2. **PARTE ALTA DELLA SCHIENA** — 9–11
   Agisce sulla rigidità nella zona delle scapole.
3. **ZONA LOMBARE** — 12
   Può aiutare a ridurre la rigidità generale e il disagio nella parte bassa della schiena.
4. **GLUTEI** — 13
   Importante per la mobilità dell'anca e contro le tensioni profonde.
5. **COSCIA ANTERIORE** — 14–15
   Rilascia la tensione del quadricipite per favorire la salute del ginocchio e della schiena.
6. **COSCIA ESTERNA** — 16
   Agisce sulle tensioni della parte esterna della coscia, spesso legate a fastidi a ginocchio e anca.
7. **COSCIA INTERNA** — 17
   Supporta la stabilità dell'anca e può aiutare a preparare i muscoli allo sforzo sportivo.
8. **PARTE POSTERIORE DELLA COSCIA** — 18–19
   Allevia la tensione dei muscoli ischiocrurali per una migliore salute del ginocchio e della schiena.
9. **POLPACCIO** — 20–21
   Fondamentale per la mobilità della caviglia e per alleviare la tensione nei runner.
10. **MUSCOLO TIBIALE** — 22–23
    Può aiutare a prevenire i fastidi da sovraccarico tipici della zona della tibia.



COLLO

1



Ideale per:
Tensioni a spalle e collo

Muscoli coinvolti:
I muscoli del collo e della parte superiore delle spalle

Rilascio del collo

Sdraiarsi sulla schiena e posizionare il rullo fasciale appena sotto il collo.
Applicare una leggera pressione lasciando che la testa affondi nel rullo.

VERSIONE PRINCIPIANTE

Inclinare lentamente la testa da un lato all'altro.

VERSIONE AVANZATA

Sollevare leggermente le spalle dal pavimento. Girare dolcemente la testa da un lato all'altro.



PARTE ALTA DELLA SCHIENA

2

Ideale per:
Tensioni a spalle e collo

Muscoli coinvolti:
I muscoli tra le scapole





Rilascio della parte alta della schiena

Sdraiarsi sulla schiena. Posizionare il rullo a metà schiena, appena sotto le scapole.
Piegare le ginocchia e incrociare le braccia sul petto.
Sollevare leggermente i fianchi dal pavimento.
Rotolare lentamente dalla metà della schiena fino al collo e viceversa.

Suggerimento per l'esecuzione: Incrociare le braccia sul petto serve a esporre meglio i muscoli tra le scapole, rendendo il massaggio più efficace.

PARTE ALTA DELLA SCHIENA



Ideale per:
Tensioni a spalle e collo

Muscoli coinvolti:
I muscoli della spalla posteriore e della parte alta della schiena

Allungamento della spalla posteriore

Mettersi in quadrupedia.
Stendere le braccia e appoggiare i palmi delle mani sul rullo, mantenendoli rivolti verso il basso per tutta la durata dell'esercizio.
Spingere delicatamente i fianchi all'indietro e abbassare il petto verso il pavimento.
Lasciare che la testa penda liberamente tra le braccia e mantenere la posizione per alcuni respiri profondi.



Ideale per:
Tensioni a spalle e collo

Muscoli coinvolti:
I muscoli dorsali e delle spalle





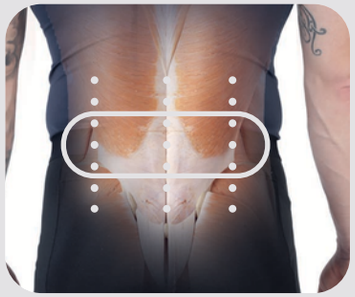
Allungamento dei dorsali

Mettersi in quadrupedia.
Stendere le braccia e appoggiare i palmi delle mani sul rullo, mantenendoli rivolti l'uno verso l'altro per tutta la durata dell'esercizio.
Spingere delicatamente i fianchi all'indietro e abbassare il petto verso il pavimento.
Lasciare che la testa penda liberamente tra le braccia e mantenere la posizione per alcuni respiri profondi.

Suggerimento per l'esecuzione: Per intensificare l'allungamento sul fianco (dove si trova il muscolo dorsale), provare a spostare leggermente i fianchi da un lato all'altro. Spingendo i fianchi a sinistra si aumenta l'allungamento sul lato destro, e viceversa.

ZONA LOMBARE

3



Ideale per:
Tensioni nella zona lombare

Muscoli coinvolti:
Muscoli della zona lombare



Rilascio della zona lombare

Sdraiarsi sulla schiena. Posizionare il rullo nella parte bassa della schiena.
Piegare le ginocchia e incrociare le braccia sul petto.
Sollevare leggermente i fianchi dal pavimento e rotolare lentamente dalla zona lombare fino a metà schiena e di nuovo verso la zona lombare.

Suggerimento per l'esecuzione: Per proteggere la colonna vertebrale, contrarre attivamente i muscoli addominali durante l'esercizio.
Questo stabilizza la zona lombare e previene un'eccessiva inarcatura della schiena.

GLUTEI

4

Ideale per:
Tensioni nella zona lombare

Muscoli coinvolti:
Muscoli dei glutei



Rilascio dei glutei

Sedersi con un gluteo, ad esempio il destro, sul rullo fasciale.
Appoggiare le braccia di lato per sostenere il corpo.
Sollevare la gamba destra e appoggiare la caviglia destra sulla coscia sinistra.
Rotolare lentamente di lato sul gluteo e viceversa.

Suggerimento per l'esecuzione: Se si individua un punto particolarmente teso, fermarsi su quel punto per 15–20 secondi.
Applicare una pressione costante o eseguire dei piccolissimi movimenti circolari per un rilascio più profondo.



COSCIA ANTERIORE



Ideale per:
Tensioni nella schiena e nella zona lombare

Muscoli coinvolti:
Muscoli quadricipiti e flessori dell'anca

Rilascio della coscia anteriore

Posizione di partenza:
Mettersi in plank sugli avambracci. Posizionare il rullo fasciale sopra le ginocchia.

VERSIONE PRINCIPIANTE

Rotolare lentamente fino alle anche e di nuovo verso le ginocchia.



VERSIONE INTERMEDIA

Appoggiare una gamba leggermente a lato del rullo come supporto.
Ora, rotolare lentamente sulla parte anteriore della coscia fino all'anca e di nuovo verso il ginocchio.



VERSIONE AVANZATA

Mettere una gamba sopra l'altra per aumentare la pressione sulla gamba sottostante.
Ora, rotolare lentamente sulla parte anteriore della coscia fino all'anca e di nuovo verso il ginocchio.

Suggerimento per l'esecuzione: Mantenere il "core" (addominali e schiena) contratto per stabilizzare la zona lombare.
Ruotare leggermente il corpo verso l'interno o l'esterno per massaggiare le diverse aree del quadricipite.



COSCIA ESTERNA

6



Ideale per:
Tensioni a ginocchio e anca

Muscoli coinvolti:
Muscoli della coscia esterna (banda ileotibiale)

Rilascio della coscia esterna

Mettersi in posizione di plank laterale. Sdraiarsi con la coscia esterna sul rullo, posizionandolo sopra il ginocchio.
Piegare la gamba superiore e appoggiare il piede a terra davanti al corpo.
Ora, rotolare lungo la parte esterna della coscia fino all'anca e di nuovo verso il ginocchio.

Suggerimento per l'esecuzione: La parte esterna della coscia è molto sensibile. Evitare di rotolare direttamente sull'osso dell'anca o sull'articolazione del ginocchio. Concentrare il massaggio sulla parte superiore e più muscolare vicino all'anca.

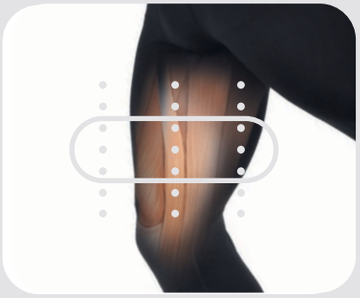


COSCIA INTERNA

7

Ideale per:
Tensioni nell'interno coscia

Muscoli coinvolti:
Muscoli dell'interno coscia (adduttori)



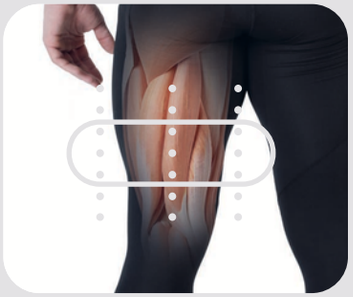


Rilascio della coscia interna

Mettersi in plank sugli avambracci. Piegare una gamba di 90 gradi di lato e posizionare il rullo sotto la sua parte interna, sopra il ginocchio.
Mantenere la posizione di plank e rotolare lungo l'interno coscia, dal ginocchio in direzione dell'inguine e di nuovo verso il ginocchio.

Suggerimento per l'esecuzione: Per proteggere le inserzioni dei tendini, fermare il movimento poco prima di raggiungere il ginocchio e la zona inguinale.

PARTE POSTERIORE DELLA COSCIA



Ideale per:
Tensioni che possono influire su ginocchio e zona lombare

Muscoli coinvolti:
Muscoli posteriori della coscia (ischiocrurali)



Rilascio della parte posteriore della coscia

Posizione di partenza:
Sedersi e stendere le gambe. Per entrambe le varianti, posizionare il rullo sotto la parte posteriore della coscia, sopra la piega del ginocchio.



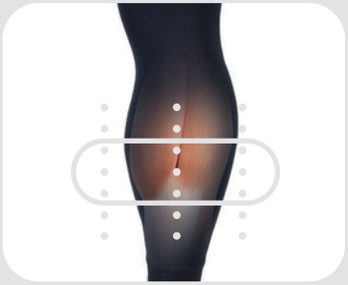
VERSIONE PRINCIPIANTE

Appoggiare le braccia di lato, dietro il corpo. Sollevare i glutei e rotolare lentamente fino alla base dei glutei e di nuovo verso il ginocchio.

VERSIONE AVANZATA

Stendere la gamba che si desidera massaggiare. Piegare l'altra gamba e appoggiare l'intera pianta del piede sul pavimento. Appoggiare le braccia di lato, dietro il corpo. Sollevare i glutei e rotolare lentamente fino alla base dei glutei e di nuovo verso il ginocchio.

Suggerimento per l'esecuzione: Per massaggiare l'intera area, ruotare leggermente la gamba verso l'interno e verso l'esterno durante il movimento. Questo permette di raggiungere tutti i muscoli posteriori della coscia.



Ideale per:
Tensioni nel polpaccio

Muscoli coinvolti:
Muscoli del polpaccio

Rilascio del polpaccio

Posizione di partenza:
Sedersi e stendere entrambe le gambe.

VERSIONE PRINCIPIANTE



Appoggiare entrambi i polpacci sul rullo, posizionandolo sotto il muscolo.
Appoggiare le braccia di lato, dietro il corpo.
Sollevare i glutei e rotolare lentamente in direzione della piega del ginocchio e di nuovo verso la caviglia.

VERSIONE INTERMEDIA



Stendere una gamba e piegare l'altra, appoggiando l'intera pianta del piede sul pavimento come supporto.
Appoggiare le braccia di lato, dietro il corpo, sollevare i glutei e rotolare lentamente in direzione della piega del ginocchio e di nuovo verso la caviglia.

VERSIONE AVANZATA

Stendere la gamba che si desidera massaggiare.
Accavallare l'altra gamba sopra la prima per aumentare la pressione.
Appoggiare le braccia di lato, dietro il corpo, sollevare i glutei e rotolare lentamente in direzione della piega del ginocchio e di nuovo verso la caviglia.

Suggerimento per l'esecuzione: Per un massaggio completo, ruotare la gamba verso l'interno e l'esterno. Quando si trova un punto particolarmente teso, fermarsi e muovere la punta del piede su e giù per un rilascio più profondo.



MUSCOLO TIBIALE



Ideale per:
Fastidi da sovraccarico nella zona della tibia

Muscoli coinvolti:
Muscolo tibiale

Rilascio del muscolo tibiale

Posizione di partenza:
Mettersi in quadrupedia, assicurandosi che le mani siano direttamente sotto le spalle e le ginocchia sotto le anche.



VERSIONE AVANZATA

Posizionare il rullo sotto entrambe le ginocchia. Ora, rotolare lentamente in direzione delle caviglie e di nuovo verso le ginocchia.

Suggerimento per l'esecuzione: Assicurarsi di rotolare sul muscolo carnoso a lato della tibia, evitando la pressione diretta sull'osso dello stinco.

VERSIONE PRINCIPIANTE

Sollevare dal pavimento la gamba che si desidera massaggiare.
Posizionare il rullo sotto il ginocchio, sulla parte anteriore della gamba, di lato all'osso dello stinco (tibia).
Ora, rotolare lentamente in direzione della caviglia e di nuovo verso il ginocchio.



IL COMPLEMENTO PERFETTO

Per le zone che il rullo non raggiunge: collo, pianta del piede, polpacci e schiena.

PALLINA FASCIALE



Per un automassaggio mirato di spalle, collo, glutei e pianta del piede. In Ø 8 e 12 cm.
Da abbinare a: Collo (p. 8), Glutei (p. 13)

DOPPIA PALLINA

CONSIGLIATO



Due sfere con incavo centrale: scorrono lungo entrambi i lati della colonna vertebrale e sono adatte anche per collo e polpacci.
Da abbinare a: Schiena (p. 9), Polpacci (p. 20)

SET TRIGGER POINT



Massaggiatore conico con supporto da parete per un'azione profonda e mirata su spalle, parte alta della schiena e cosce. Ideale per sciogliere le contratture ostinate.
Da abbinare a: Spalle (p. 10), Cosce (p. 16)

MINI SET



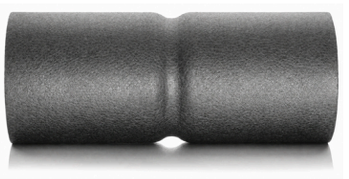
Mini rullo, pallina fasciale e doppia pallina in un set coordinato nei colori. Compatto per piedi, avambracci e collo – anche in viaggio.
Da abbinare a: Collo (p. 8), Polpacci (p. 20)

PEDANA STRETCHING



Set 3 in 1 composto da tre cunei combinabili. Allunga polpacci e piedi in posizione eretta – con quattro inclinazioni da 9° a 36°.
Da abbinare a: Polpacci (p. 20)

RULLO CARE



Con scanalatura per la colonna vertebrale: la pressione agisce in modo mirato sui muscoli ai lati – per un massaggio delicato della schiena.
Da abbinare a: Schiena (p. 9 e 12)

ALLENAMENTO FUNZIONALE

MOBILITÀ

DELICATO SULLA PELLE

FACILE DA PULIRE

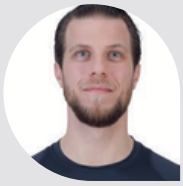
FACILE DA TRASPORTARE

LONGEVITÀ

POLIVALENTE

GRAZIE MILLE!

Speriamo che questi esercizi siano stati utili e piacevoli.



Per domande o assistenza, il nostro servizio clienti è a sua disposizione. Saremo lieti di aiutarla!

contact.it@allmates.com

PARTIAMO!
VIA LE TENSIONI.



AllMates GmbH & Co. KG
Otto-Hahn-Str. 20
61381 Friedrichsdorf
Germania
© 2026 · Edizione 2026