

SCHEDA FOAM ROLLER



Foam roller

il prodotto che devi avere (se scegli quello giusto per te...)!

Omar Capuzzo

Fascial Release: 2 serie da 0.30" di lavoro per distretto muscolare. Ricorda di respirare regolarmente mentre mantieni la posizione e in una scala di valori da 1-10 dove 1 è il minimo e 10 è il livello massimo devi percepire intensità di compressione 5/7



Polpacci: appoggia un arto sopra il grid e mantieni la posizione. Puoi oscillare lentamente da Dx a Sx prima di fare scorrere lentamente il muscolo sopra il rullo di pochi centimetri. Se trovi una zona particolarmente tesa soffermati e respira. Se necessiti di maggiore pressione sul distretto, accavalla la gamba disimpegnata dal lavoro per aumentare il peso.

Tensore fascia lata/vasto laterale: sdraiati

lateralmente a terra e appoggia il tuo corpo sul rullo. Appoggia il piede della gamba non impegnata davanti a te all'altezza del ginocchio e utilizzala per comandare la fase di rotolamento o per alleggerire la pressione se l'intensità è troppo elevata. Puoi oscillare lentamente da Dx a Sx prima di fare scorrere lentamente il muscolo sopra il rullo di pochi centimetri. Se trovi una zona particolarmente tesa soffermati e respira. Se necessiti di maggiore pressione sul distretto, appoggia la gamba disimpegnata dal lavoro per aumentare il peso.



Gluteo: seduto, con la gamba accavallata nella caratteristica posizione di stretching del distretto, appoggia il gluteo della gamba che stai allungando sul rullo. Per aumentare la tensione fai pressione internamente al ginocchio della gamba che stai trattando. Puoi oscillare lentamente da Dx a Sx prima di fare scorrere lentamente il muscolo sopra il rullo di pochi centimetri. Se trovi una zona particolarmente tesa soffermati e respira.

Omar Capuzzo

Fascial Release: 2 serie da 0.30" di lavoro per distretto muscolare.
Ricorda di respirare regolarmente mentre mantieni la posizione e in
una scala di valori da 1-10 dove 1 è il minimo e 10 è il livello
massimo devi percepire intensità di compressione 5/7

Adduttore: metti sdraiato pancia a terra con la gamba da trattare flessa a 90° ed il rullo appoggiato sull'interno coscia. Puoi oscillare lentamente da Dx a Sx prima di fare scorrere lentamente il muscolo sopra il rullo di pochi centimetri. Se trovi una zona particolarmente tesa soffermati e respira.



Busto laterale: sdraiato sul fianco appoggia il busto sul rullo. Mantieni la posizione e aumenta o riduci la pressione dell'attrezzo in funzione della tensione che percepisci, appoggiando o le ginocchia a terra oppure i piedi. Puoi oscillare lentamente da Dx a Sx prima di fare scorrere lentamente il muscolo sopra il rullo di pochi centimetri. Se trovi una zona particolarmente tesa soffermati e respira profondamente.

Quadricipite:

sdraiandoti prono, appoggia il rullo su uno dei 2 quadricipiti, se ne hai esigenze, per aumentare la pressione, fletti la gamba che stai trattando portando il tallone verso il gluteo. Puoi oscillare lentamente da Dx a Sx prima di fare scorrere lentamente il muscolo sopra il rullo di pochi centimetri. Se trovi una zona particolarmente tesa soffermati e respira profondamente.



Schiena: parti da sdraiato schiena a terra, con le mani cerca di afferrare le spalle ed appoggia il busto sul rullo. Evita di appoggiare la zona lombare (bassa schiena). Puoi oscillare lentamente da Dx a Sx prima di fare scorrere lentamente il distretto sopra il rullo di pochi centimetri. Se trovi una zona particolarmente tesa soffermati e respira profondamente.

Omar Capuzzo