
FOAM ROLLER SET

MANUALE ESERCIZI





AVVERTENZE

Le informazioni e gli esercizi illustrati in questo manuale hanno scopo puramente informativo e non sono da ritenersi linee guida mediche.

Gli esercizi descritti sono rivolti a persone sane e maggiorenni.

Si invita a consultare il proprio medico prima di incominciare a utilizzare il Foam Roller Set o eseguire il programma di allenamento descritto. In caso di problemi fisici, malattie, infortuni o assunzione di farmaci è strettamente necessario ottenere l'approvazione dal proprio medico per l'utilizzo del prodotto e l'esecuzione degli esercizi.

Se il medico vi raccomanda di non utilizzare il prodotto o il programma di allenamento presente in questa guida, vi invitiamo a seguirne il consiglio.

Se si avvertono fastidi o dolori durante l'utilizzo del Foam Roller Set o mentre si eseguono gli esercizi descritti, interrompere immediatamente l'allenamento e consultarsi con il medico.

Si raccomanda di non eseguire gli esercizi, se prima non vi è stata mostrata la corretta tecnica da un professionista o un istruttore certificato.

Prima di iniziare l'allenamento eseguire un riscaldamento muscolare e controllare il corretto stato dell'attrezzatura, in caso si riscontrassero difetti o parti usurate del prodotto, non utilizzarlo!



Indice

Introduzione	04
Utilizzi	05
Terapia dei trigger point	06
Massaggio miofasciale	08
Consigli	10
Polpacci	11
Quadricipiti	12
Muscoli posteriori della coscia	13
Adduttori	14
Fascia ileotibiale	15
Glutei	16
Piriforme	17
Grande dorsale	18
Colonna vertebrale toracica	19
Colonna vertebrale lombare	20
Schiena	21
Cervicale	22
Pianta del piede	23
Punti specifici	24



CIAO!

Grazie per aver scelto **KALAHARI 4 wellness**

Con questo e-book vogliamo offrirti una guida sul **rilascio miofasciale** e la **terapia dei trigger point**, mettendoti in condizione di utilizzare il tuo **Foam Roller Set** al meglio e in maniera consapevole.

Noi di **KALAHARI 4 wellness** abbiamo voluto creare un prodotto completo che permetta di massaggiare ogni muscolo del corpo a seconda delle tue necessità e quando più ne hai bisogno. A partire dai grossi gruppi muscolari come schiena e gambe sino a raggiungere punti specifici e mirati.

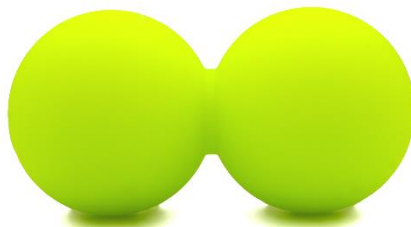
RULLO MASSAGGIANTE

La sua forma si ispira alle mani dei fisioterapisti e ne riproduce l'effetto benefico durante il massaggio. Le scanalature riproducono il tatto di una mano: palmo, polpastrelli e dita.



PALLA DOPPIA

La distanza fra le due palle permette un automassaggio mirato lungo tutta la colonna vertebrale raggiungendo i muscoli stabilizzatori che circondano la spina dorsale e le vertebre. Perfetta per dolori lombari, alla cervicale e per prevenire il mal di schiena.



PALLA RICCIO

Stimola i muscoli e aumenta il flusso sanguigno. Perfetta per massaggi di riflessologia ai piedi e alle mani. Consente massaggi profondi in punti localizzati e precisi.



KALAHARI



PERCHÉ USARLO?

Negli ultimi anni l'utilizzo di strumenti per l'automassaggio muscolare, come il rullo, la palla doppia o la palla riccio hanno visto un notevole impiego, sia da parte di atleti professionisti che persone che svolgono una vita sedentaria magari passando molte ore davanti al PC.

Tali attrezzature consentono di generare rapidamente effetti benefici su tutto il corpo, grazie a semplici esercizi di **auto massaggio muscolare** che si possono realizzare a casa, in palestra, in viaggio o dovunque ci si trovi, senza la necessità di un fisioterapista o di un massaggiatore specializzato.

Ecco i principali utilizzi e benefici:

✓ **Prima dell'attività fisica.**

Prepara il muscolo allo sforzo atletico, migliorando i movimenti, la flessibilità e le performance. Inoltre previene infortuni e contratture;

✓ **Dopo l'attività fisica.**

Distende i muscoli e li prepara alla fase di recupero, accelerando il processo rigenerativo e riducendo la sensazione di DOMS;

✓ **Riattiva la circolazione.**

Previene la formazione di nodi della cellulite e pelle a buccia d'arancia, contrastando la ritenzione idrica e rendendo la pelle distesa e luminosa.

✓ **Contrasta i sintomi del dolore.**

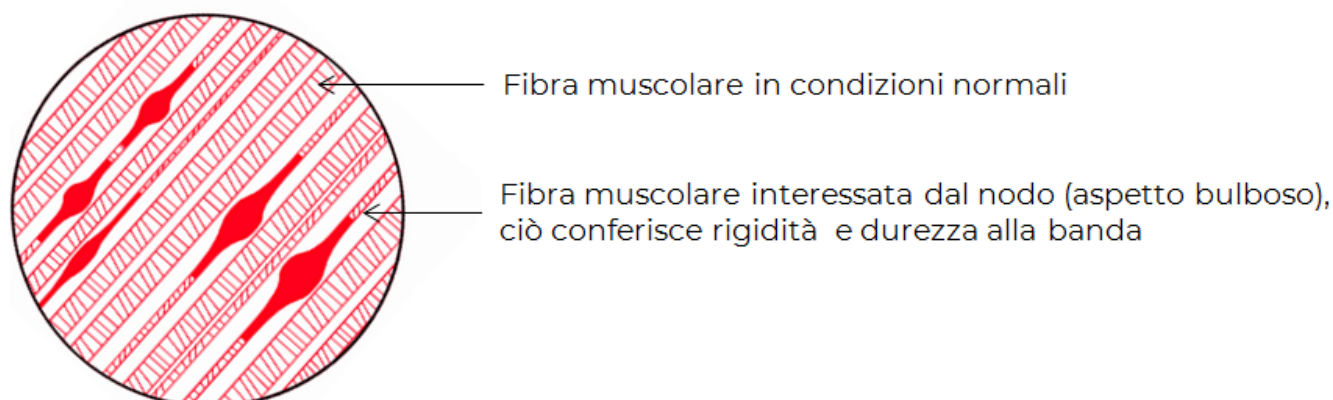
Scioglie e distende i muscoli eliminando dolori e disturbi muscolari provocati da una postura scorretta o vita sedentaria.

COME FUNZIONA?

TERAPIA DEI TRIGGER POINT:

Possiamo pensare a un punto trigger come un “nodulo” di fibre muscolari che rimangono fortemente contratte senza mai rilassarsi. Al tatto solitamente sono percepibili come un nodo o un piccolo grumo le cui dimensioni possono variare dalla testa di uno spillo a una biglia, ma soprattutto è possibile riconoscerli dal grande dolore che si prova premendoli.

Se si osserva un punto trigger al microscopio, si può notare come le fibre muscolari interessate da esso siano caratterizzate da nodi a forma di bulbo che ne forniscono rigidità e durezza alla banda tesa.

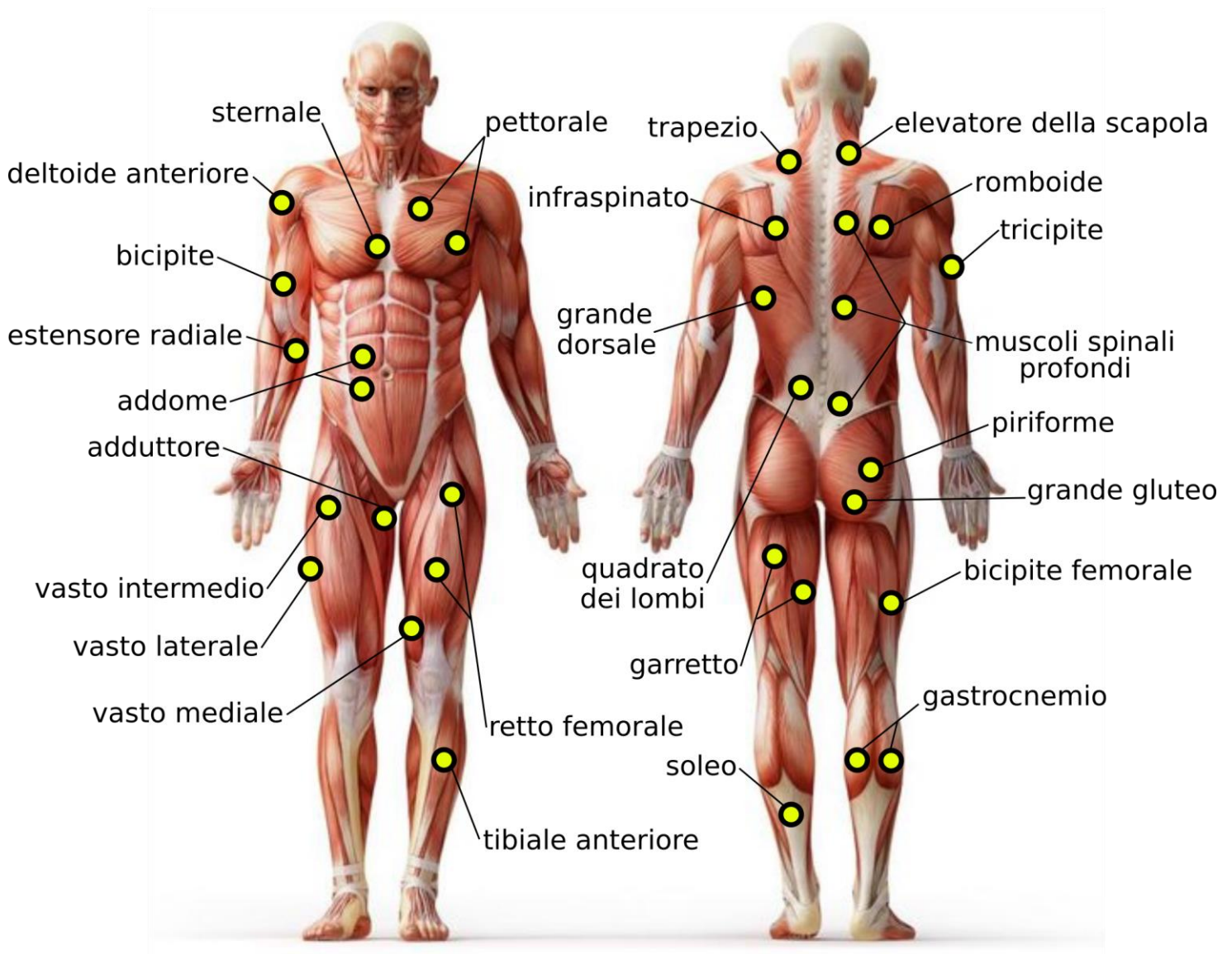


Quando si creano questi punti trigger nei muscoli, nell'area circostante ad essi il flusso sanguigno s'interrompe, provocando una carenza di ossigeno e accumulo di prodotti di scarto del metabolismo. Il punto trigger reagisce a questa situazione critica, inviando segnali di dolore al cervello che a sua volta ordina al muscolo di riposarsi. Di conseguenza, il muscolo smette di funzionare in maniera completa iniziando ad irrigidirsi e accorciarsi, causando problemi nella fluidità dei movimenti.

Il tipico sintomo causato da un punto trigger è il **dolore riferito**, esso è percepito come un dolore profondo e opprimente che può diventare sempre più acuto durante i movimenti.

Solitamente dolori alle giunture come *ginocchia, spalle e polsi* sono comunemente provocati da punti trigger nei muscoli associati che ne causano dolori riferiti. Ad esempio, nella maggior parte dei casi di dolore alla *schiena* vi è sempre una componente miofasciale connessa ai punti trigger.

L'immagine sottostante mostra una mappa dei principali trigger point presenti nel nostro corpo. Tienila a portata di mano durante l'allenamento, in modo da individuare con più probabilità i nodi nei muscoli e scioglierli più rapidamente:





MASSAGGIO MIOFASCIALE:

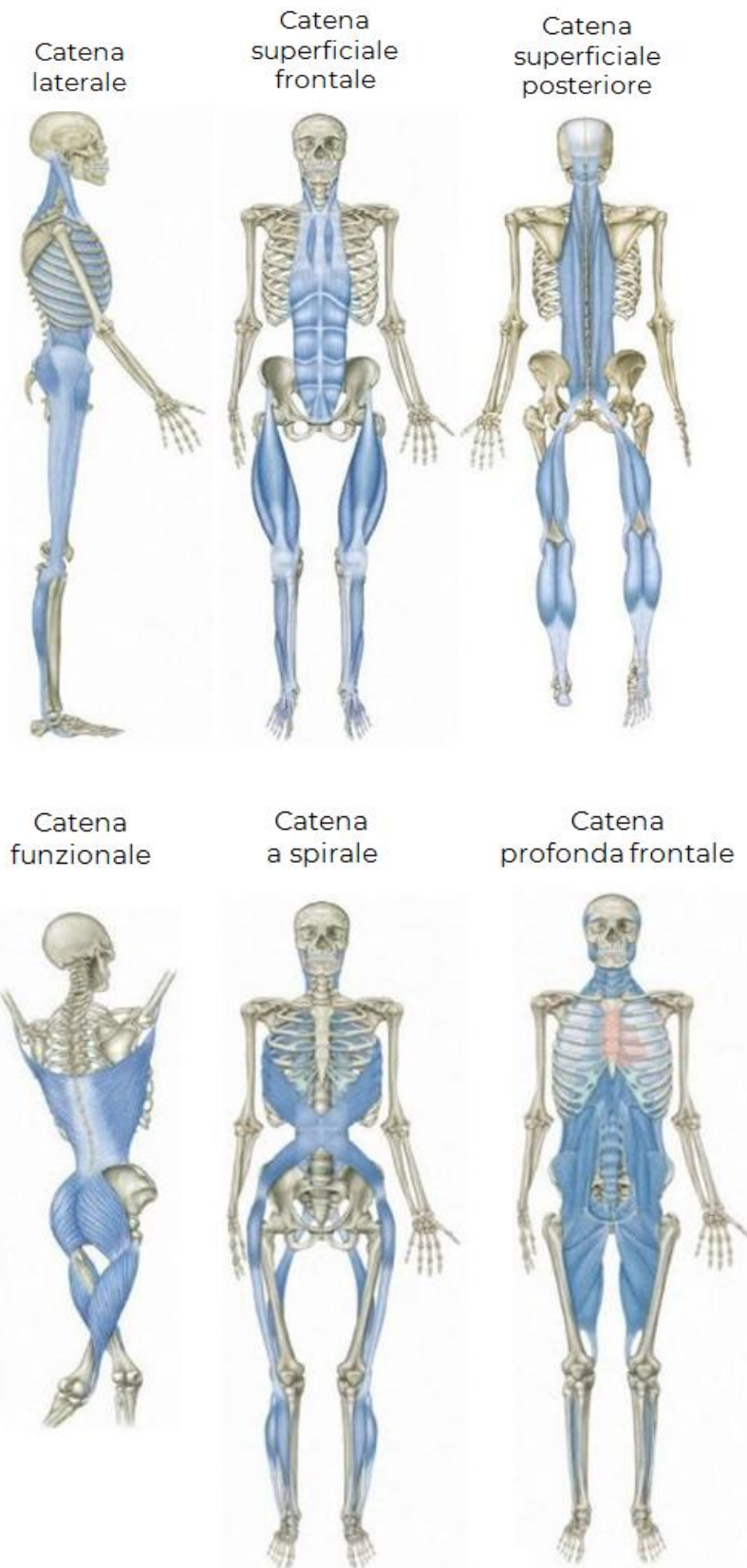
Il nostro corpo è costituito da fasce, esse sono uno strato di tessuto connettivo che ricopre interamente i nostri muscoli, vasi sanguigni e nervi, unendo alcune strutture e permettendo ad altre di scivolare una sull'altra. Tale tessuto connettivo si estende ininterrottamente dalla testa alla punta delle dita dei piedi.

La funzione di tali fasce è ridurre l'attrito e minimizzare la riduzione della forza muscolare. Così facendo, creano un ambiente scorrevole per i muscoli, tengono sospesi gli organi, trasmettono il movimento dai muscoli alle ossa e creano un sostegno ai nervi e ai vasi sanguigni che passano attraverso i muscoli.

Può capitare che a causa di **stress fisico, stress psicologico** o più semplicemente a causa di **una postura scorretta**, queste fasce si contraggano e si tendano. Ciò, crea sovrapposizioni e aderenze nelle fibre che a loro volta irrigidiscono i muscoli provocando dolore durante i movimenti e contratture nei muscoli. Se le fasce sono rigide e tese, non riescono a trasmettere completamente l'energia ai muscoli, i quali non sfrutteranno al massimo la loro forza, di conseguenza il sistema nervoso non sarà in grado di coordinare i movimenti in modo fluido e naturale.

Lo scopo del Foam Roller Set è lavorare su questo tessuto elastico, andando a sfruttare la pressione del proprio corpo per realizzare un **massaggio indotto a rilascio miofasciale**. Così facendo è possibile allungare e indirizzare le fasce, migliorando la circolazione, rendendo i muscoli elastici e riattivandone le loro funzioni. Il massaggio agisce sul liquido interstiziale, il "lubrificante dei muscoli", consentendo un incremento della fluidità nei movimenti e liberando da tensioni, ristagni e stasi.

Durante lo svolgimento degli esercizi dobbiamo immaginare il nostro corpo come un insieme di catene muscolari e non come un singolo muscolo. Infatti, i muscoli, attraverso le fasce, sono strutturati in lunghe **catene miofasciali**, sulle quali possiamo lavorare in maniera specifica con un automassaggio indotto:





OK...MA COME SI USA?

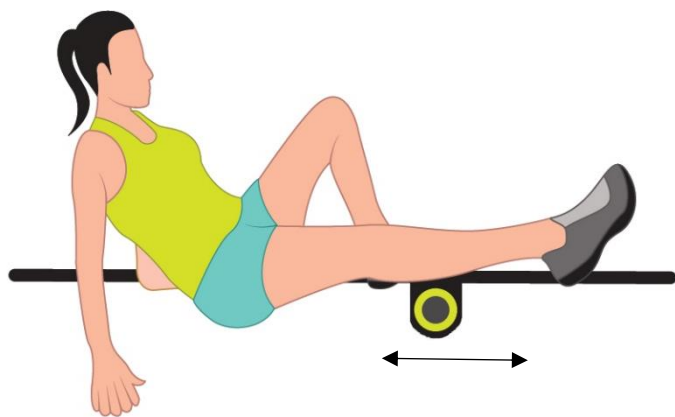
Prima di iniziare il programma di allenamento, vogliamo offrirti qualche prezioso consiglio:

- **Crea una routine.** Per sciogliere un punto trigger, può volerci tempo e costanza ma se lavori su di esso tutti i giorni, anche solamente un paio di minuti, potrai ottenere ottimi risultati. Un allenamento costante ti permette di avere fasce allungate e distese, prevenendo possibili infortuni;
- **Inspira ed espira lentamente.** Durante l'esercizio, fai respiri lenti e profondi, ti aiuterà a rilassare i muscoli e a entrare in sintonia con il tuo corpo, individuando più facilmente i trigger point;
- **Non rotolate su zone del corpo con lesioni.** Il peso del tuo corpo su di esse peggiorerà la situazione e non otterresti alcun beneficio;
- **Bevi molta acqua al termine dell'allenamento.** La fascia è composta prevalentemente di acqua e bere la mantiene idratata. Introducendo nuovi liquidi, ricambi la vecchia acqua "sporca" con nuova acqua "pulita", eliminando così le tossine che si depositano tra una fascia e l'altra.

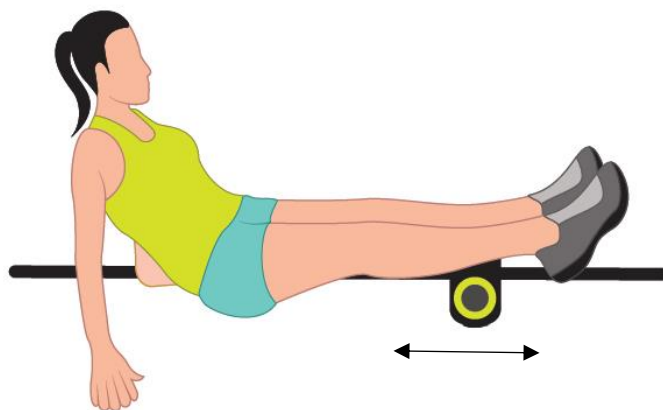
***ORA SEI PRONTO!
BUON ALLENAMENTO...***

1) POLPACCI:

Utilizza: rullo massaggiante o palla doppia.



Esercizio a una gamba (intensità minore)



Esercizio a due gambe (intensità maggiore)

1) Posiziona il rullo massaggiante / palla doppia al centro dei polpacci. A seconda dell'intensità che vuoi esercitare sul muscolo, puoi fare l'esercizio una gamba alla volta o con entrambe;

2) Appoggia le mani sul pavimento, dietro di te e solleva il sedere;

3) Fai rotolare il rullo / palla lentamente, da appena sotto le ginocchia ad appena sopra caviglie.

Il movimento deve durare circa 3 secondi;

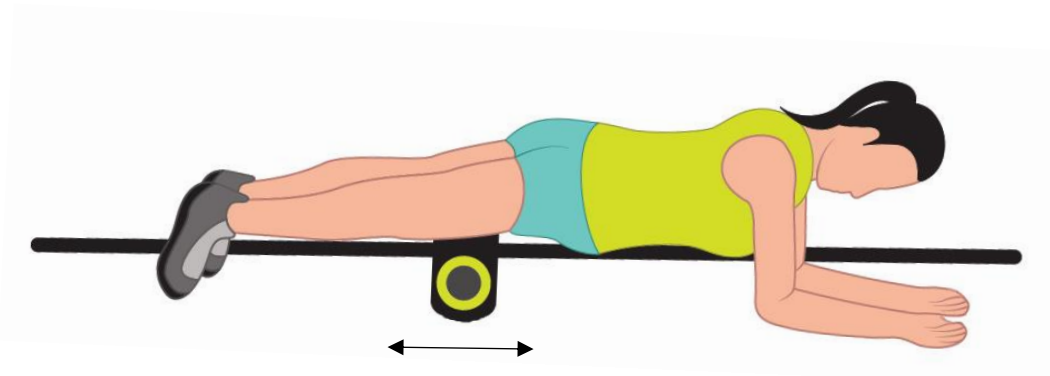
4) Cerca di individuare il nodo del muscolo (Trigger Point).

Una volta localizzato, soffermati su di esso tra i 10 e i 20 secondi. Respira profondamente e consenti al muscolo di rilassarsi e distendersi sul rullo / palla;

5) Puoi aumentare l'intensità accavallando una gamba sull'altra.

2) QUADRICIPITI:

Utilizza: rullo massaggiante o palla doppia (una gamba alla volta).



1) Sdraiati a pancia in giù e posiziona il rullo massaggiante/palla doppia sotto i quadricipiti;

2) Appoggia gli avambracci sul pavimento e sollevate la parte anteriore del corpo;

3) Fai rotolare il rullo / palla lentamente, da appena sopra le ginocchia ad appena sotto l'inguine.

Il movimento deve durare circa 3 secondi;

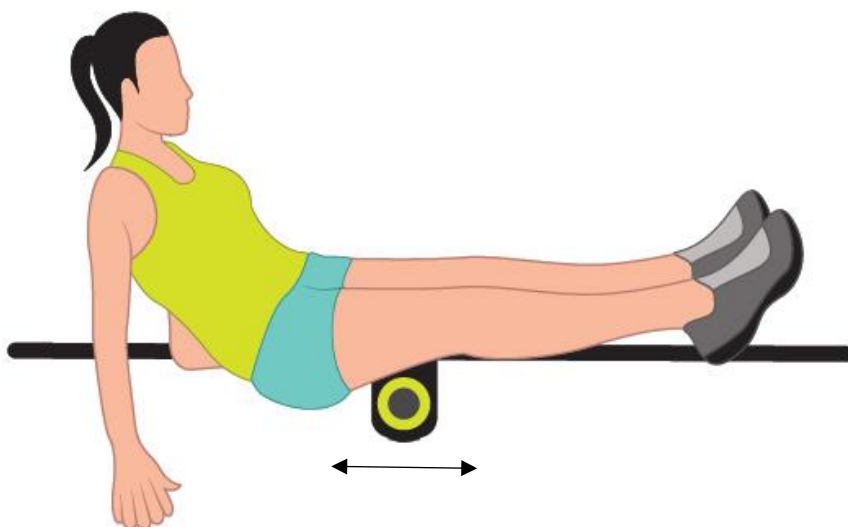
4) Cerca di individuare il nodo del muscolo (Trigger Point).

Una volta localizzato, soffermati su di esso tra i 10 e i 20 secondi. Respira profondamente e consenti al muscolo di rilassarsi e distendersi sul rullo / palla;

5) Sposta leggermente il peso del corpo dalla coscia destra alla sinistra, in modo da massaggiare in più direzioni il punto Trigger.

3) MUSCOLI POSTERIORI DELLA COSCIA:

Utilizza: rullo massaggiante o palla doppia (una gamba alla volta).



1) Siediti a terra e posiziona il rullo massaggiante / palla doppia sotto le cosce;

2) Appoggia le mani su pavimento, dietro di te;

3) Fai rotolare il rullo / palla lentamente, da appena sotto i **glutei** ad appena **sopra le ginocchia**.

Il movimento deve durare circa 3 secondi;

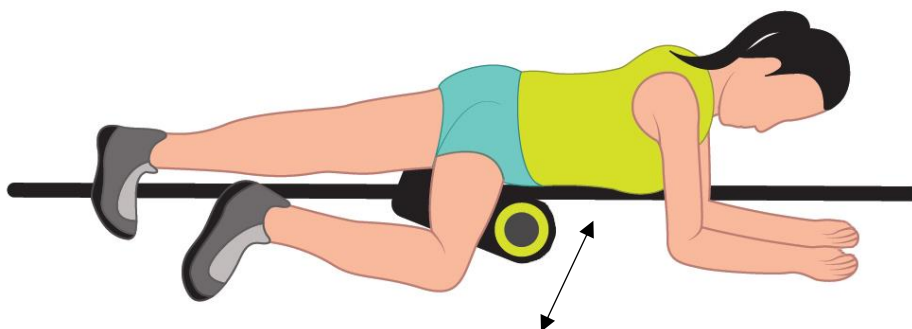
4) Cerca di individuare il nodo del muscolo (Trigger Point).

Una volta localizzato, soffermati su di esso tra i 10 e i 20 secondi. Respira profondamente e consenti al muscolo di rilassarsi e distendersi sul rullo / palla;

5) Sposta leggermente il peso del corpo dalla coscia destra alla sinistra, in modo da massaggiare in più direzioni il punto Trigger.

4) ADDUTTORI:

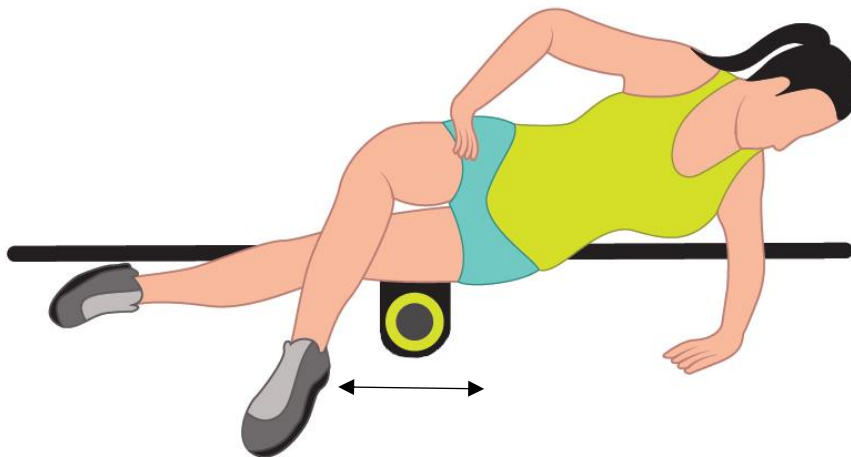
Utilizza: rullo massaggiante o palla doppia.



- 1) Posiziona il rullo massaggiante / palla doppia sulla parte interna della coscia;
- 2) Appoggia gli avambracci al pavimento e usali per avere stabilità durante l'esercizio;
- 3) Fai rotolare il rullo / palla lentamente, da appena sotto l'inguine ad appena sopra il ginocchio.
Il movimento deve durare circa 3 secondi;
- 4) Cerca di individuare il nodo del muscolo (Trigger Point).
Una volta localizzato, soffermati su di esso tra i 10 e i 20 secondi.
Respira profondamente e consenti al muscolo di rilassarsi e distendersi sul rullo / palla;
- 5) Puoi aumentare l'intensità premendo con la mano sulla coscia.
- 6) Ripeti l'esercizio sull'altra gamba.

5) FASCIA ILEOTIBIALE:

Utilizza: rullo massaggiante o palla doppia.



1) Posiziona il rullo massaggiante / palla doppia sulla parte esterna della coscia;

2) Appoggia l'avambraccio sul pavimento e porta la gamba libera davanti a te in modo da avere maggiore stabilità;

3) Fai rotolare il rullo / palla lentamente, da appena sotto l'anca ad appena sopra il ginocchio.

Il movimento deve durare circa 3 secondi;

4) Cerca di individuare il nodo del muscolo (Trigger Point).

Una volta localizzato, soffermati su di esso tra i 10 e i 20 secondi. Respira profondamente e consenti al muscolo di rilassarsi e distendersi sul rullo / palla;

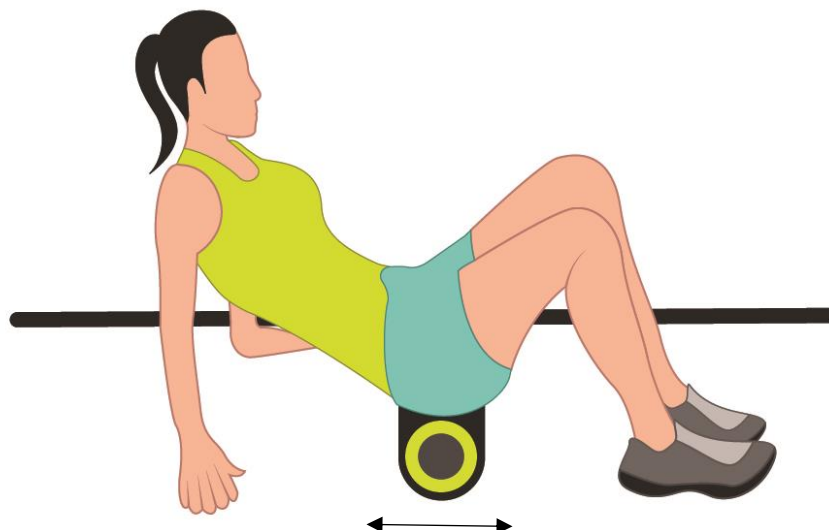
5) Sposta leggermente il peso del corpo, in modo da massaggiare in più direzioni il punto trigger;

6) Puoi aumentare l'intensità appoggiando una gamba sull'altra;

7) Ripeti l'esercizio sull'altra gamba.

6) GLUTEI:

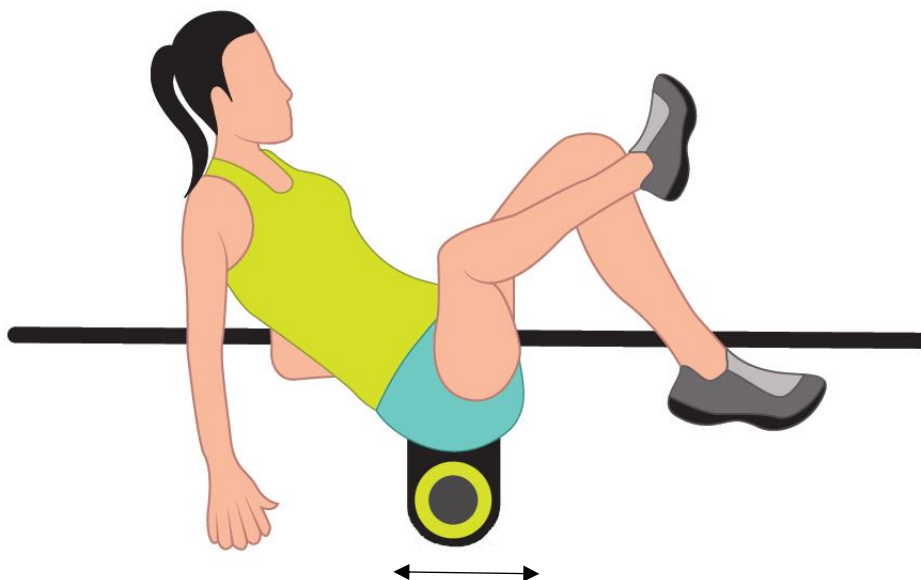
Utilizza: rullo massaggiante o palla doppia (un gluteo alla volta).



- 1) Siediti sul rullo massaggiante / palla doppia con le gambe piegate;
- 2) Appoggia le mani su pavimento dietro di te;
- 3) Fai rotolare il rullo / palla lentamente, da appena sotto la schiena ad appena sopra la parte superiore delle cosce.
Il movimento deve durare circa 3 secondi;
- 4) Cerca di individuare il nodo del muscolo (Trigger Point).
Una volta localizzato, soffermati su di esso tra i 10 e i 20 secondi.
Respira profondamente e consenti al muscolo di rilassarsi e distendersi sul rullo / palla;
- 5) Puoi aumentare l'intensità appoggiando una gamba sull'altra.

7) PIRIFORME:

Utilizza: rullo massaggiante o palla doppia.



1) Siediti sul rullo massaggiante / palla doppia e accavalla una gamba sull'altra spostando il peso sull'anca;

2) Appoggia le mani su pavimento dietro di te;

3) Fai rotolare il rullo / palla lentamente, da appena sopra la parte superiore delle cosce ad appena sopra l'anca.

Il movimento deve durare circa 3 secondi;

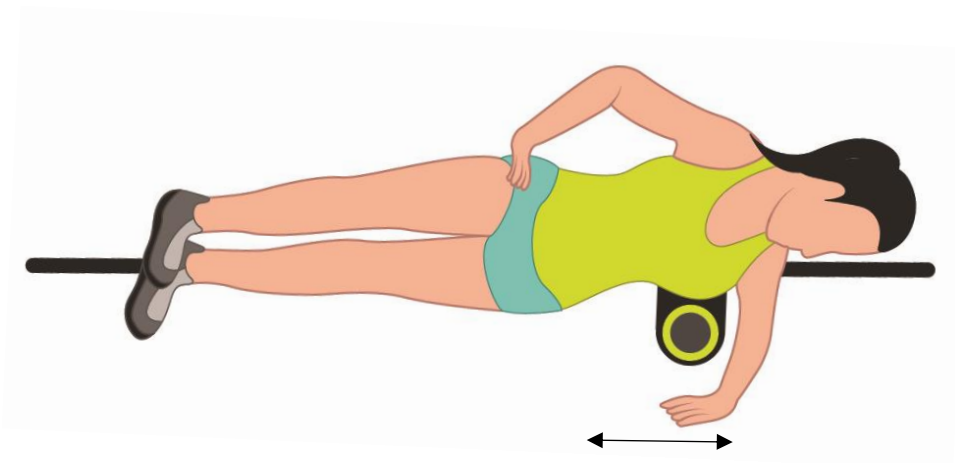
4) Cerca di individuare il nodo del muscolo (Trigger Point).

Una volta localizzato, soffermati su di esso tra i 10 e i 20 secondi. Respira profondamente e consenti al muscolo di rilassarsi e distendersi sul rullo / palla;

5) Ripeti l'esercizio sull'altra gamba.

8) GRANDE DORSALE:

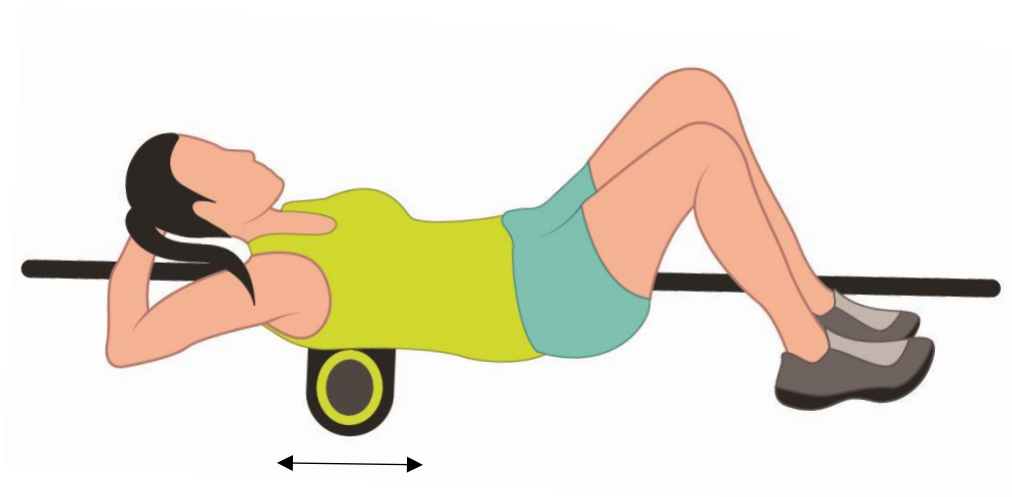
Utilizza: rullo massaggiante.



- 1) Sdraiati su un lato e appoggia la parte ascellare del braccio sul rullo massaggiante;
- 2) Appoggia un braccio sul pavimento e l'altro distendilo lungo il fianco;
- 3) Fai rotolare il rullo lentamente, **sull'area dorsale**.
Il movimento deve durare circa 3 secondi;
- 4) Cerca di individuare il nodo del muscolo (Trigger Point).
Una volta localizzato, soffermati su di esso tra i 10 e i 20 secondi.
Respira profondamente e consenti al muscolo di rilassarsi e distendersi sul rullo;
- 5) Ripeti l'esercizio sull'altro lato.

9) COLONNA VERTEBRALE TORACICA:

Utilizza: *ruolo massaggiante*.



1) Sdraiati e appoggia la parte superiore della schiena sul rullo massaggiante;

2) Porta le mani dietro la nuca oppure incrocia le braccia al petto;

3) Fai rotolare il rullo lentamente, **da metà scapole ad appena sotto di esse.**

Il movimento deve durare circa 3 secondi;

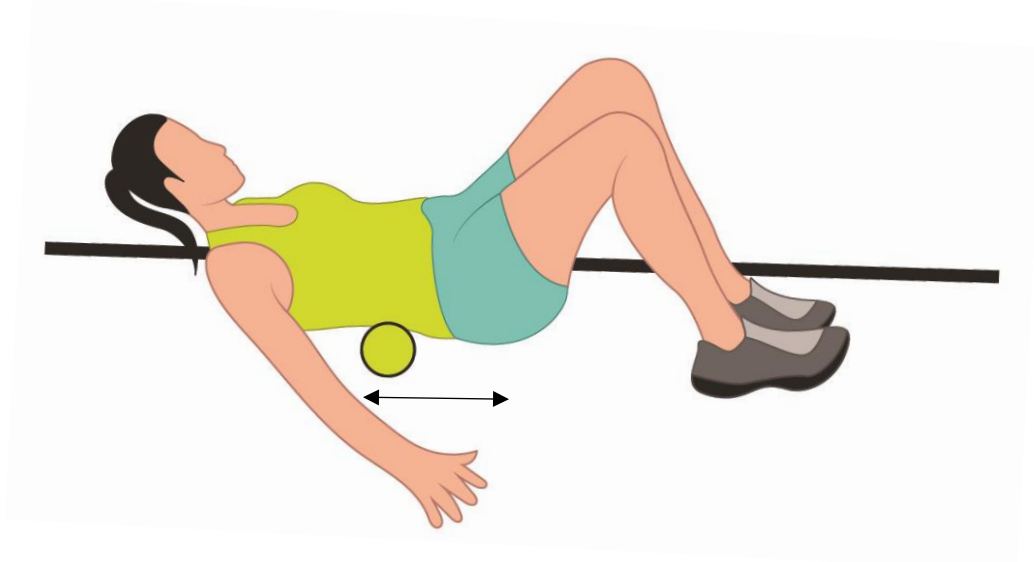
4) Cerca di individuare il nodo del muscolo (Trigger Point).

Una volta localizzato, soffermati su di esso tra i 10 e i 20 secondi. Respira profondamente e consenti al muscolo di rilassarsi e distendersi sul rullo;

5) Sposta leggermente il peso del corpo da destra a sinistra, in modo da massaggiare in più direzioni il punto trigger.

10) COLONNA VERTEBRALE LOMBARE:

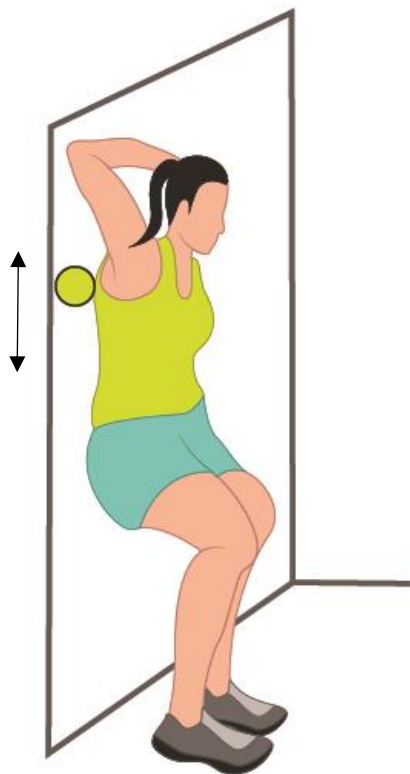
Utilizza: *palla doppia*.



- 1) Sdraiati e appoggia la palla doppia nella zona lombare della schiena;
- 2) Distendi le braccia lungo i fianchi e usale per sostenere parte del corpo e dosare la pressione sulla schiena;
- 3) Muovi il bacino lentamente in modo che la palla rotoli lungo la zona lombare.
Il movimento deve durare circa 3 secondi;
- 4) Cerca di individuare il nodo del muscolo (Trigger Point).
Una volta localizzato, soffermati su di esso tra i 10 e i 20 secondi.
Respira profondamente e consenti al muscolo di rilassarsi e distendersi sulla palla;
- 5) Sposta leggermente il peso del corpo da destra a sinistra, in modo da massaggiare in più direzioni il punto trigger.

11) SCHIENA:

Utilizza: *palla doppia o palla riccio*.



1) In piedi, appoggia la palla doppia / riccio tra la colonna vertebrale e il muro;

2) Distendi le braccia lungo i fianchi o incrocialle al petto;

3) Piega e distendi le gambe lentamente in modo che la palla rotoli lungo la **schiena**.

Il movimento deve durare circa 3 secondi;

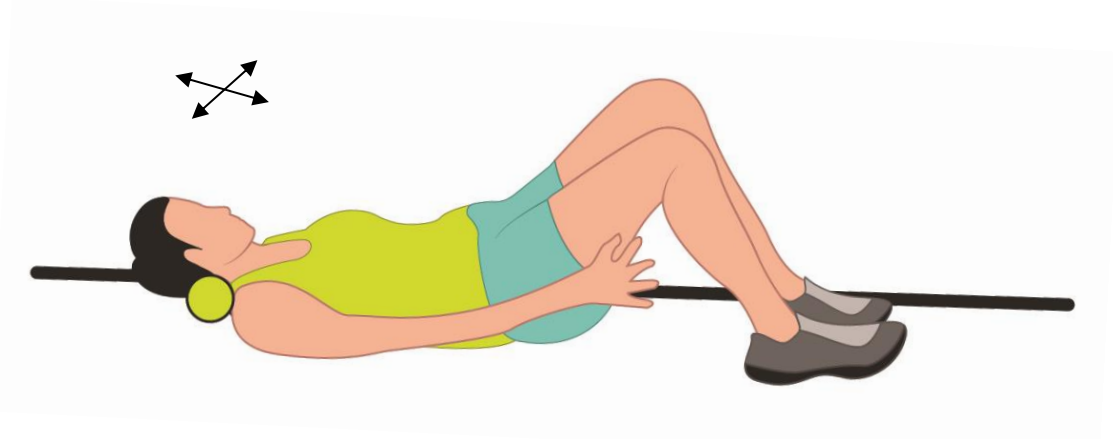
4) Cerca di individuare il nodo del muscolo (Trigger Point).

Una volta localizzato, soffermati su di esso tra i 10 e i 20 secondi. Respira profondamente e consenti al muscolo di rilassarsi e distendersi sulla palla;

5) Sposta leggermente il peso del corpo da destra a sinistra, in modo da massaggiare in più direzioni il punto trigger.

12) CERVICALE:

Utilizza: palla doppia.



- 1) Sdraiati e appoggia la palla doppia sotto le scapole (muscolo del trapezio);
- 2) Distendi le braccia lungo i fianchi;
- 3) Muovi molto lentamente la nuca su e giù, a sinistra e a destra, segui i movimenti con lo sguardo. Portando le mani alla nuca, puoi aiutarti nei movimenti e regolare l'intensità;
- 4) Cerca di individuare il nodo del muscolo (Trigger Point). Una volta localizzato, soffermati su di esso tra i 10 e i 20 secondi. Respira profondamente e consenti al muscolo di rilassarsi e distendersi sulla palla;
- 5) Puoi eseguire l'esercizio anche da in piedi appoggiando la palla tra il muscolo del trapezio e il muro.

13) PIANTA DEL PIEDE:

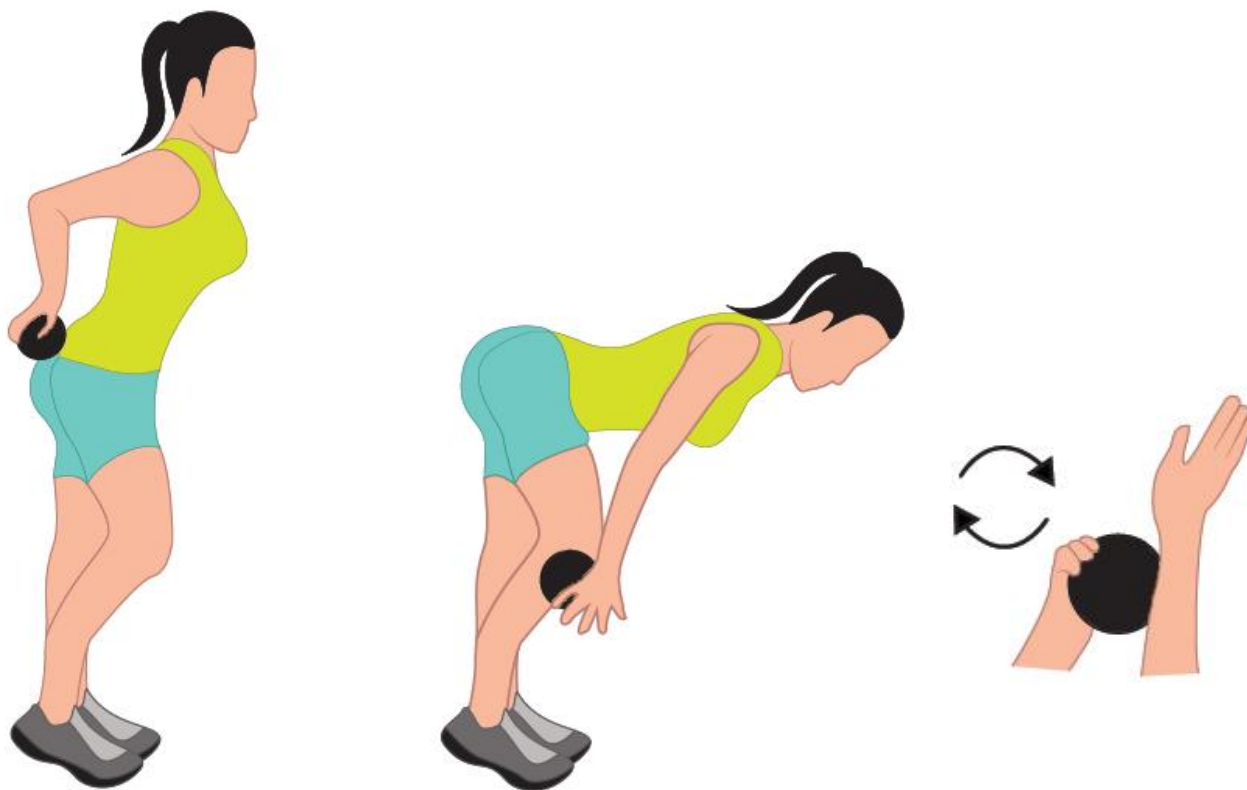
Utilizza: *palla doppia o palla riccio.*



- 1) Da in piedi o seduto, appoggia il piede sulla palla doppia / riccio;
- 2) Fai rotolare lentamente la palla lungo tutta la **pianta del piede**, muovendolo lungo essa.
- 3) Cerca di individuare il nodo del muscolo (Trigger Point).
Una volta localizzato, soffermati su di esso tra i 10 e i 20 secondi.
Respira profondamente e consenti al muscolo di rilassarsi e distendersi sulla palla;
- 4) Sposta il peso lungo tutta la pianta del piede, in modo da massaggiare in più direzioni i punti trigger;
- 5) Ripeti l'esercizio sull'altro piede.

14) PUNTI SPECIFICI:

Utilizza: palla doppia o palla riccio.



1) Usa la palla doppia / riccio per raggiungere punti del corpo specifici in cui riscontri dolori o tensioni nei muscoli;

2) Cerca di individuare i nodi dei muscoli (Trigger Point).

Una volta localizzati, soffermati su di essi tra i 10 e i 20 secondi. Respira profondamente e consenti al muscolo di rilassarsi e distendersi sulla palla;

3) Fai dei movimenti circolari con la palla intorno al nodo, in modo da massaggiare in tutte le direzioni il punto trigger.



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



Torino, Italia

info@kalahari4wellness.com

"copyright 2023 - tutti i diritti riservati"

KALAHARI