core balance

Come ottenere i migliori risultati con il tuo Foam Roller

Guida per l’esercizio del rullo massaggiante Core Balance

Si prega di leggere le seguenti istruzioni prima dell'uso

- I rulli massaggianti sono un aiuto per l'esercizio e devono sempre essere usati con la tecnica corretta.
- Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare qualsiasi nuovo programma di esercizi.
- Si prega di non utilizzare questo articolo o questi esercizi in sostituzione di qualsiasi esercizio, trattamento, regime dietetico o riabilitazione prescritto da un medico.
- Se si avverte disagio o dolore insolito durante l'utilizzo degli articoli Core Balance o seguendo le guide di esercizi Core Balance, interrompere immediatamente l'attività.
- Le informazioni contenute in questo documento non sono linee guida mediche ma hanno solo uno scopo educativo. Core Balance non può essere ritenuto responsabile per la sicurezza dell'utente durante l'utilizzo di un Foam Roller.

core balance®

Sicurezza specifica del prodotto

Prima dell'uso, assicurarsi che il rullo massaggiante sia in condizioni di funzionamento sicure. Controllare che non ci siano segni di usura. In caso di danno, non utilizzare l'oggetto.

Non tentare di riparare alcun danno.

Cosa fare e cosa non fare con il Foam Roller

✗ Non utilizzare il rullo massaggiante nella parte bassa della schiena. Ciò potrebbe infatti causare la contrazione dei muscoli al fine di proteggere la colonna vertebrale.

✓ Far rotolare lentamente il rullo e tenerlo su punti dolenti come una contrattura per 10 secondi (ma non più di 20 secondi). Quindi iniziare al centro del punto dolente e rotolare leggermente verso l'esterno per sciogliere la tensione. Tenerlo su un punto per più di 20 secondi può causare danni ai tessuti.

✗ Non farlo rotolare direttamente su un infortunio, farlo rotolare costantemente su un'area dolente potrebbe creare più infiammazione e tensione.

✓ Bere molta acqua perché il rotolamento rilascia tossine.

✓ Aspettarsi un po' di dolore. L'utilizzo del rullo è un po' doloroso, ma è normale quando si applica la pressione direttamente su un muscolo contratto o dolente. Quando si finisce la sessione con il rullo massaggiante, il dolore dovrebbe essere migliorato.

Uso del rullo massaggiante

L’uso del rullo massaggiante richiede di posizionare un’area del corpo sopra il rullo e di ruotarla delicatamente avanti e indietro. Ruotare i muscoli posteriori della coscia, i glutei, la parte superiore della schiena e altre aree del corpo per sciogliere nodi muscolari, migliorare la libertà di movimento e ridurre il rischio di lesioni.

Sistema strutturato ‘Grid’

Il rullo è più solido della maggior parte degli altri Foam Roller. Con il nucleo in plastica cava e l’esterno strutturato per un rilascio miofasciale più profondo e penetrante. Progettato per replicare i palmi e le dita di una massaggiatrice, la sua superficie sagomata aiuta ad aumentare il flusso di sangue e ossigeno per ridurre i tempi di recupero dopo un allenamento. Anche l’utilizzo prima di un allenamento è un modo efficace per proteggerti dagli infortuni.

Esercizi

Di seguito sono riportati solo alcuni degli esercizi che è possibile eseguire con il rullo massaggiante. Ogni esercizio richiede di usare le braccia per iniziare il movimento di rotolamento sul rullo.

Polpacci

I polpacci contratti sono una delle principali cause di distorsione della caviglia e possono aumentare la tensione sul tendine di Achille. Questo esercizio contribuirà ad alleviare la tensione e proteggersi dalle lesioni.

1. Siediti sul pavimento con le gambe allungate.
2. Posiziona il rullo sotto la caviglia sinistra e metti il piede destro sul pavimento vicino al ginocchio sinistro.
3. Appoggia le mani su entrambi i lati con i palmi delle mani sul pavimento.
4. Solleva delicatamente i glutei dal pavimento e fai rotolare il muscolo del polpaccio destro sul rullo.
5. Quando si esegue il rotolamento sui polpacci, rotola da appena sopra la caviglia a poco sotto il ginocchio.
6. Ruota la gamba verso l'interno per far rotolare l'interno del polpaccio.
7. Ruota la gamba verso l'esterno per far rotolare l'esterno del polpacci.
8. Cambia le gambe in modo che il piede sinistro sia appoggiato completamente sul pavimento e il polpaccio destro sia sul rullo, quindi ripeti l'esercizio.

Dorsali

I dorsali contratti sono un problema comune per chiunque sieda al computer tutto il giorno. Rotolare i dorsali aiuta ad alleviare la tensione e lo stress intorno al collo, alle spalle e alla schiena.

1. Sdraiati su un fianco con un rullo massaggiante posizionato orizzontalmente sotto l'ascella.
2. Assicurati che le gambe siano completamente distese. Piega la parte superiore della gamba e appoggia il piede sul pavimento se lo trovi più comodo. Questo ti aiuterà a mantenere l'equilibrio mentre rotoli.
3. Estendi la parte inferiore del braccio e appoggia l'altra mano sul pavimento per sostenerti.
4. Mentre applichi una leggera pressione, rotola lentamente il corpo verso l'alto sul rullo in modo che scorra verso il basso contro il dorsale.
5. Quando il rullo raggiunge la parte inferiore della cassa toracica, fermati e inverti la direzione fino a quando il rullo non raggiunge la posizione iniziale.
6. Dopo aver ruotato il dorsale alcune volte, cambia lato e ruota l'altro dorsale.

Quadricipiti

I quadricipiti contratti possono causare una serie di problemi, tra cui dolore alla schiena e al ginocchio. Questo esercizio è perfetto per alleviare la tensione e aumentare la flessibilità.

1. Sdraiati a faccia in giù con le gambe distese e incrocia la gamba sinistra su quella destra.
2. Posiziona il rullo sotto la coscia destra e gli avambracci appoggiati sul pavimento per sostenere il tuo peso.
3. Coinvolgi il tuo core e usa le braccia per rotolare delicatamente avanti e indietro sul rullo.
4. Per risultati migliori, cerca di rotolare dall'osso pelvico fino ad appena sopra il ginocchio.
5. Cambia le gambe in modo da incrociare la gamba destra su quella sinistra, quindi ripeti l'esercizio.
6. Se non riesci a tenere le gambe incrociate, rotola con la gamba libera sul pavimento.

Grazie per aver scelto

core balance®

Scopri tutta la gamma Core Balance su Amazon