

FIT-NATION.COM

Fit Nation®

f FNUK1

RULLO IN SCHIUMA

TERAPIA DEL MASSAGGIO DEI TESSUTI PROFONDI



**AUMENTA LA POTENZA
MUSCOLARE**



MIGLIORA LA FLESSIBILITÀ



**MIGLIORA LA RESISTENZA
FISICA**



AVVERTIMENTI.....	2
Utilizzo & Cura.....	3
Intro & Linee Guida	4
Polpacci	5
Quadricipiti.....	6
Tendini del Ginocchio.....	7
Adduttori	8
Fascia Ileo-tibiale.....	9
Glutei	10
Piriformi	11
Regione Toracica Posteriore.....	12
Esercizi per il Tronco.....	13
Foam Roller Performance Program.....	14

ATTENZIONE

L'allenamento sportivo può dare come risultato lesioni serie o fatali. Il rischio può essere diminuito quando vengono messi in pratica tecniche di sicurezza e buon senso. Non esercitatevi senza un'adeguata istruzione o supervisione, o senza aver prima consultato il vostro medico. Se provate un qualsiasi fastidio durante l'utilizzo di questo prodotto, o mentre seguite uno qualsiasi degli esercizi presenti in questa guida, interrompete immediatamente l'attività. Controllate sempre l'attrezzatura alla ricerca di logorio o parti danneggiate prima dell'uso. Se vengono rilevati dei difetti non utilizzate il prodotto. Dovete ottenere l'approvazione del vostro medico prima di iniziare questo programma di esercizi. Le raccomandazioni contenute in questo e in qualsiasi altro documento non sono linee guida mediche ma solo da interpretarsi per puri scopi informativi. Dovete consultare il vostro medico prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma, oppure se avete una qualche condizione medica o lesione che potrebbe peggiorare con l'attività fisica. Questo programma è studiato per individui in salute dai 18 anni in su. Le informazioni contenute all'interno di questo documento sono intese a supplementare, non sostituire, un adeguato regime di esercizi. Tutte le forme di esercizio pongono qualche rischio inerente. Fit Nation consiglia ai lettori di assumersi la piena responsabilità per la propria sicurezza e di conoscere i propri limiti prima di prendere parte agli esercizi di questo o qualsiasi altro programma. Accertatevi che l'attrezzatura sia ben mantenuta e non assumetevi dei rischi che vanno oltre il vostro livello di esperienza, attitudine, allenamento e forma fisica. Gli esercizi presenti in questo libro non sono intesi come sostituto di una routine di esercizio o di un trattamento o di un regime dietetico che possa essere stato prescritto al vostro medico. Non eseguite alcun esercizio a meno che non vi sia stata mostrata la tecnica adeguata da un istruttore di fitness certificato o da uno specialista certificato di rafforzamento e condizionamento. Effettuate sempre un riscaldamento prima di qualsiasi esercizio. Consultate il vostro medico prima di iniziare qualsiasi esercizio o programma alimentare. Se assumete dei farmaci, dovete parlare con il vostro medico prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, incluso ma non limitato a gli esercizi che seguono. Se il vostro medico vi raccomanda di non utilizzare questo o qualsiasi altro programma, vi preghiamo di seguire il consiglio del vostro medico.

Rulli in Schiuma Fit-Nation

- Il rullo in schiuma non è un giocattolo; tenere fuori dalla portata dei bambini. Non è consigliato l'utilizzo ai minori di 18 anni.
- Questo rullo in schiuma potrebbe essere pericoloso per bambini o animali domestici e perciò non deve MAI essere lasciato incustodito.
- Quando si provano per la prima volta gli esercizi mostrati, esercitare cautela nel determinare le proprie limitazioni fisiche.
- Fit-Nation non è responsabile per qualsiasi danno a proprietà personali che possa risultare durante l'utilizzo del rullo in schiuma.
- Assicuratevi di indossare abbigliamento adeguato per l'esercizio e calzature adeguate quando utilizzate il rullo in schiuma.
- Il rullo in schiuma dovrebbe essere utilizzato soltanto per il suo scopo come delineato all'interno di questa guida agli esercizi.

Manutenzione & Cura

- Pulite il rullo in schiuma con sapone delicato e acqua tiepida. NON utilizzare soluzioni aggressive o detergenti chimici.
- NON immergere il rullo in schiuma in acqua.
- Tenere il rullo in schiuma al riparo dalla luce solare diretta e da temperature eccessivamente alte o basse, fonti di calore o fiamme libere.

Introduzione

In questa guida agli esercizi vi presenteremo alcuni dei nostri esercizi preferiti con il rullo di schiuma da utilizzare con il vostro rullo in schiuma Fit-Nation. Pensate a questa guida come al vostro personal trainer tascabile; potete portarla ovunque vogliate assieme al vostro rullo in schiuma. Ricordate sempre di rimanere all'interno dei vostri limiti personali in termini di salute fisica, è meglio iniziare lentamente e aumentare gradatamente che farsi male cercando di strafare fin dall'inizio.

Linee guida

Il rullo in schiuma Fit-Nation è un ottimo strumento per la terapia del massaggio sui trigger point. Voi decidete quanta pressione volete applicare ai vostri trigger point (nodi muscolari) per ottenere il massimo sollievo. Utilizzate il vostro nuovo rullo per massaggi prima dell'allenamento per allentare la tensione e migliorare la gamma di movimenti e le performance, e utilizzatelo dopo l'allenamento per aiutare con il processo di recupero.

Consigli

- Fate respiri lenti e profondi, inspirando ed espirando durante l'esercizio.
- È normale provare un lieve fastidio quando si usa il rullo sui punti più molli della muscolatura.
- Applicate la quantità di pressione giusta per voi.
- Bevete molta acqua dopo l'esercizio.

Interrompete se si verificano contusioni, è segno che si applica troppa pressione.

INIZIARE APPENA SOPRA LA CAVIGLIA



TERMINA APPENA SOTTO IL GINOCCHIO



PAUSA 20s SU QUALSIASI NODO



**LOCALIZZATE IL NODO
NEL MUSCOLO**

INIZIATE POSIZIONANDO I POLPACCI SUL RULLO. LO SCOPO SARÀ QUELLO DI ROTOLARE PARTENDO DA SOPRA LE CAVIGLIE FINO A APPENA SOTTO LE GINOCCHIA.



**SOFFERMATEVI SUL
NODO PER 20 SECONDI**

USATE IL RULLO MOLTO LENTAMENTE, PRENDENDOVICI 2-3 SECONDI PER COMPLETARE IL MOVIMENTO. QUESTO RENDERÀ PIÙ SEMPLICE LOCALIZZARE QUALSIASI PUNTO MOLLE O NODO DEI MUSCOLI, QUESTI SONO NOTI COME "TRIGGER POINT".



**INCROCIATE LE GAMBE
PER AGGIUNGERE
PRESSIONE**

UNA VOLTA LOCALIZZATO UN TRIGGER POINT, SOFFERMATEVI SULLO STESSO PER 20 SECONDI, FATE QUALCHE RESPIRO PROFONDO E CONSENTITE AL MUSCOLO DI RILASSARSI SUL RULLO. QUESTO PERMETTE DI OSSIGENARE IL SANGUE, E DI TRASPORTARE I NUTRIENTI NEL FLUSSO SANGUIGNO, PER AIUTARE AD ALLEVIARE LA TENSIONE E L'INDOLENZIMENTO.



**AVANZATE CON
ROTAZIONI A
FRIZIONE INCROCIATA**

POTETE METTERE UNA GAMBA SULL'ALTRA PER AGGIUNGERE PRESSIONE SE NECESSARIO E RUOTARE I PIEDI DA DESTRA A SINISTRA PER APPLICARE FRIZIONE INCROCIATA SUL TRIGGER POINT.

INIZIARE APPENA SOPRA IL GINOCCHIO



TERMINA APPENA SOTTO IL FIANCO



PAUSA 20s SU QUALSIASI NODO



**LOCALIZZATE IL
NODO NEL MUSCOLO**

INIZIATE POSIZIONANDO I QUADRICIPITI SUL RULLO. LO SCOPO SARÀ QUELLO DI ROTOLARE PARTENDO DA SOPRA LE GINOCCHIA FINO A APPENA SOTTO I FIANCHI/INGUINE.



**SOFFERMATEVI SUL
NODO PER 20 SECONDI**

USATE IL RULLO MOLTO LENTAMENTE, PRENDENDOVICI 2-3 SECONDI PER COMPLETARE IL MOVIMENTO. QUESTO RENDERÀ PIÙ SEMPLICE LOCALIZZARE QUALSIASI PUNTO MOLLE O NODO DEI MUSCOLI, QUESTI SONO NOTI COME "TRIGGER POINT".



**INCROCIATE LE GAMBE
PER AGGIUNGERE
PRESSIONE**

UNA VOLTA LOCALIZZATO UN TRIGGER POINT, SOFFERMATEVI SULLO STESSO PER 20 SECONDI, FATE QUALCHE RESPIRO PROFONDO E CONSENTITE AL MUSCOLO DI RILASSARSI SUL RULLO. QUESTO PERMETTE DI OSSIGENARE IL SANGUE, E DI TRASPORTARE I NUTRIENTI NEL FLUSSO SANGUIGNO, PER AIUTARE AD ALLEVIARE LA TENSIONE E L'INDOLENZIMENTO.



**AVANZATE CON
ROTAZIONI A FRIZIONE
INCROCIATA**

POTETE METTERE UNA GAMBA SULL'ALTRA PER AGGIUNGERE PRESSIONE SE NECESSARIO E RUOTARE I PIEDI DA DESTRA A SINISTRA PER APPLICARE FRIZIONE INCROCIATA SUL TRIGGER POINT.

INIZIARE APPENA SOPRA IL GINOCCHIO



TERMINA APPENA SOTTO I GLUTEI



PAUSA 20s SU QUALSIASI NODO



**LOCALIZZATE IL NODO
NEL MUSCOLO**

INIZIATE POSIZIONANDO I GARRETTI SUL RULLO. LO SCOPO SARÀ QUELLO DI ROTOLARE PARTENDO DA SOPRA LE GINOCCHIA FINO A APPENA SOTTO I GLUTEI (SEDERE).



**SOFFERMATEVI SUL
NODO PER 20 SECONDI**

USATE IL RULLO MOLTO LENTAMENTE, PRENDENDOVICI 2-3 SECONDI PER COMPLETARE IL MOVIMENTO. QUESTO RENDERÀ PIÙ SEMPLICE LOCALIZZARE QUALSIASI PUNTO MOLLE O NODO DEI MUSCOLI, QUESTI SONO NOTI COME "TRIGGER POINT".



**INCROCIATE LE GAMBE
PER AGGIUNGERE
PRESSIONE**

UNA VOLTA LOCALIZZATO UN TRIGGER POINT, SOFFERMATEVI SULLO STESSO PER 20 SECONDI, FATE QUALCHE RESPIRO PROFONDO E CONSENTITE AL MUSCOLO DI RILASSARSI SUL RULLO. QUESTO PERMETTE DI OSSIGENARE IL SANGUE, E DI TRASPORTARE I NUTRIENTI NEL FLUSSO SANGUIGNO, PER AIUTARE AD ALLEVIARE LA TENSIONE E L'INDOLENZIMENTO.



**AVANZATE CON
ROTAZIONI A FRIZIONE
INCROCIATA**

POTETE METTERE UNA GAMBA SULL'ALTRA PER AGGIUNGERE PRESSIONE SE NECESSARIO E RUOTARE I PIEDI DA DESTRA A SINISTRA PER APPLICARE FRIZIONE INCROCIATA SUL TRIGGER POINT.

INIZIARE APPENA SOTTO L'INGUINE



TERMINA APPENA SOPRA IL GINOCCHIO



PAUSA 20s SU QUALSIASI NODO



**LOCALIZZATE IL NODO
NEL MUSCOLO**

INIZIATE POSIZIONANDO L'ADDUTTORE (INTERNO COSCIA) SUL RULLO. LO SCOPO SARÀ QUELLO DI ROTOLARE PARTENDO DA SOTTO L'INGUINE FINO A APPENA SOPRA IL GINOCCHIO.



**SOFFERMATEVI SUL
NODO PER 20 SECONDI**

USATE IL RULLO MOLTO LENTAMENTE, PRENDENDOVICI 2-3 SECONDI PER COMPLETARE IL MOVIMENTO. QUESTO RENDERÀ PIÙ SEMPLICE LOCALIZZARE QUALSIASI PUNTO MOLLE O NODO DEI MUSCOLI, QUESTI SONO NOTI COME "TRIGGER POINT".



**PERMETE VERSO IL
BASSO PER
AGGIUNGERE PRESSIONE**

UNA VOLTA LOCALIZZATO UN TRIGGER POINT, SOFFERMATEVI SULLO STESSO PER 20 SECONDI, FATE QUALCHE RESPIRO PROFONDO E CONSENTITE AL MUSCOLO DI RILASSARSI SUL RULLO. QUESTO PERMETTE DI OSSIGENARE IL SANGUE, E DI TRASPORTARE I NUTRIENTI NEL FLUSSO SANGUIGNO, PER AIUTARE AD ALLEVIARE LA TENSIONE E L'INDOLENZIMENTO.



**AVANZATE CON
ROTAZIONI A FRIZIONE
INCROCIATA**

POTETE PREMERE VERSO IL BASSO USANDO LA MANO PER AGGIUNGERE PRESSIONE SE NECESSARIO E RUOTARE IL PIEDE IN ALTO E IN BASSO PER APPLICARE FRIZIONE INCROCIATA SUL TRIGGER POINT.

INIZIARE APPENA SOTTO IL FIANCO



TERMINA APPENA SOPRA IL GINOCCHIO



PAUSA 20s SU QUALSIASI NODO



**LOCALIZZATE IL NODO
NEL MUSCOLO**

INIZIATE POSIZIONANDO L'ESTERNO COSCIA SUL RULLO. LO SCOPO SARÀ QUELLO DI ROTOLARE PARTENDO DA SOTTO IL FIANCO FINO A APPENA SOPRA IL GINOCCHIO.



**SOFFERMATEVI SUL
NODO PER 20 SECONDI**

USATE IL RULLO MOLTO LENTAMENTE, PRENDENDOVÌ 2-3 SECONDI PER COMPLETARE IL MOVIMENTO. QUESTO RENDERÀ PIÙ SEMPLICE LOCALIZZARE QUALSIASI PUNTO MOLLE O NODO DEI MUSCOLI, QUESTI SONO NOTI COME "TRIGGER POINT".



**METTETE LE GAMBE
L'UNA SULL'ALTRA PER
AGGIUNGERE PRESSIONE**

UNA VOLTA LOCALIZZATO UN TRIGGER POINT, SOFFERMATEVI SULLO STESSO PER 20 SECONDI, FATE QUALCHE RESPIRO PROFONDO E CONSENTITE AL MUSCOLO DI RILASSARSI SUL RULLO. QUESTO PERMETTE DI OSSIGENARE IL SANGUE, E DI TRASPORTARE I NUTRIENTI NEL FLUSSO SANGUIGNO, PER AIUTARE AD ALLEVIARE LA TENSIONE E L'INDOLENZIMENTO.



**AVANZATE CON
ROTAZIONI A FRIZIONE
INCROCIATA**

POTETE METTERE UNA GAMBA SULL'ALTRA PER AGGIUNGERE PRESSIONE SE NECESSARIO E RUOTARE I PIEDI DA DESTRA A SINISTRA PER APPLICARE FRIZIONE INCROCIATA SUL TRIGGER POINT.

INIZIARE APPENA SOTTO LA SPINA DORSALE



TERMINA APPENA SOPRA I GARRETTI



PAUSA 20s SU QUALSIASI NODO



**LOCALIZZATE IL NODO
NEL MUSCOLO**

INIZIATE POSIZIONANDO I GLUTEI (SEDERE) SUL RULLO. LO SCOPO SARÀ QUELLO DI ROTOLARE PARTENDO DA SOTTO LA SPINA DORSALE FINO A APPENA SOPRA I GARRETTI.



**SOFFERMATEVI SUL
NODO PER 20 SECONDI**

USATE IL RULLO MOLTO LENTAMENTE, PRENDENDOVICI 2-3 SECONDI PER COMPLETARE IL MOVIMENTO. QUESTO RENDERÀ PIÙ SEMPLICE LOCALIZZARE QUALSIASI PUNTO MOLLE O NODO DEI MUSCOLI, QUESTI SONO NOTI COME "TRIGGER POINT".



**SPORGETEVI IN AVANTI
PER AGGIUNGERE
PRESSIONE**

UNA VOLTA LOCALIZZATO UN TRIGGER POINT, SOFFERMATEVI SULLO STESSO PER 20 SECONDI, FATE QUALCHE RESPIRO PROFONDO E CONSENTITE AL MUSCOLO DI RILASSARSI SUL RULLO. QUESTO PERMETTE DI OSSIGENARE IL SANGUE, E DI TRASPORTARE I NUTRIENTI NEL FLUSSO SANGUIGNO, PER AIUTARE AD ALLEVIARE LA TENSIONE E L'INDOLENZIMENTO.



**AVANZATE CON
ROTAZIONI A FRIZIONE
INCROCIATA**

POTETE PIEGARVI DA UN PER AGGIUNGERE PRESSIONE SE NECESSARIO E RUOTARE IL LATO DEL GINOCCHIO DA UN LATO ALL'ALTRO PER APPLICARE FRIZIONE INCROCIATA SUL TRIGGER POINT.

INIZIARE**APPENA SOPRA I
GARRETTI****TERMINA****APPENA SOPRA IL
FIANCO****PAUSA 20s****SU QUALSIASI NODO****LOCALIZZATE IL NODO
NEL MUSCOLO**

INIZIATE POSIZIONANDO UNA NATICA SUL RULLO E LA GAMBA CORRISPONDENTE SOPRA IL GINOCCHIO OPPOSTO. LO SCOPO SARÀ QUELLO DI ROTOLARE PARTENDO DA SOPRA I GARRETTI FINO A APPENA SOPRA IL FIANCO.

**SOFFERMATEVI SUL
NODO PER 20 SECONDI**

USATE IL RULLO MOLTO LENTAMENTE, PRENDENDOVICI 2-3 SECONDI PER COMPLETARE IL MOVIMENTO. QUESTO RENDERÀ PIÙ SEMPLICE LOCALIZZARE QUALSIASI PUNTO MOLLE O NODO DEI MUSCOLI, QUESTI SONO NOTI COME "TRIGGER POINT".

**SPORGETEVI IN AVANTI
PER AGGIUNGERE
PRESSIONE**

UNA VOLTA LOCALIZZATO UN TRIGGER POINT, SOFFERMATEVI SULLO STESSO PER 20 SECONDI, FATE QUALCHE RESPIRO PROFONDO E CONSENTITE AL MUSCOLO DI RILASSARSI SUL RULLO. QUESTO PERMETTE DI OSSIGENARE IL SANGUE, E DI TRASPORTARE I NUTRIENTI NEL FLUSSO SANGUIGNO, PER AIUTARE AD ALLEVIARE LA TENSIONE E L'INDOLENZIMENTO.

**AVANZATE CON
ROTAZIONI A FRIZIONE
INCROCIATA**

POTETE PIEGARVI DA UN PER AGGIUNGERE PRESSIONE SE NECESSARIO E RUOTARE IL GINOCCHIO IN ALTO E IN BASSO PER APPLICARE FRIZIONE INCROCIATA SUL TRIGGER POINT.

INIZIARE SOTTO LE SCAPOLE



TERMINA NEL MEZZO DELLE SCAPOLE



FRIZIONE INCROCFIATA



**LOCALIZZATE IL NODO
NEL MUSCOLO**

INIZIATE POSIZIONANDOVIVI SDRAIATI SUL RULLO APPENA AL DI SOTTO DELLE SCAPOLE. LO SCOPO SARÀ QUELLO DI ROTOLARE PARTENDO DA SOTTO LE SCAPOLE FINO A APPENA A METÀ FRA LE STESSE. USATE IL RULLO MOLTO LENTAMENTE, PRENDENDOVIVI 2-3 SECONDI PER COMPLETARE IL MOVIMENTO. QUESTO RENDERÀ PIÙ SEMPLICE LOCALIZZARE QUALSIASI PUNTO MOLLE O NODO DEI MUSCOLI, QUESTI SONO NOTI COME "TRIGGER POINT".



**SOFFERMATEVIVI SUL
NODO PER 20 SECONDI**

UNA VOLTA LOCALIZZATO UN TRIGGER POINT, SOFFERMATEVIVI SULLO STESSO PER 20 SECONDI, FATE QUALCHE RESPIRO PROFONDO E CONSENTITE AL MUSCOLO DI RILASSARSI SUL RULLO. QUESTO PERMETTE DI OSSIGENARE IL SANGUE, E DI TRASPORTARE I NUTRIENTI NEL FLUSSO SANGUIGNO, PER AIUTARE AD ALLEVIARE LA TENSIONE E L'INDOLENZIMENTO.



**SOLLEVATE I FIANCHI
PER AGGIUNGERE
PRESSIONE**

POTETE SOLLEVARE I FIANCHI PER AGGIUNGERE PRESSIONE SE NECESSARIO E ABBRACCIARVIVI E FARE SCORRERE LA SCHIENA SUL RULLO PER APPLICARE FRIZIONE INCROCFIATA.



**AVANZATE CON
ROTAZIONI A FRIZIONE
INCROCFIATA**



MOUNTAIN CLIMBER

ASSUMETE LA POSIZIONE DA FLESSIONI, E PORTATE LE GINOCCHIA AL PTTO ALTERNANDOLE. FATE MOVIMENTO LENTI E CONCENTRATEVI SUL MANTENERE IL TRONCO IN TENSIONE.



PONTE AD UN PIEDE

ASSUMETE LA POSIZIONE A PONTE CON ENTRAMBI I PIEDI SUL RULLO, POI SOLLEVATE CIASCUNA GAMBA ALTERNANDO. FATE MOVIMENTO LENTI E CONCENTRATEVI SUL MANTENERE IL TRONCO IN TENSIONE.



SHIN ROLL

MANI APPOGGiate SUL PAVIUMENTO, GAMBE ASSIEME, ROTOLATE DA UN GINOCCHIO ALL'ALTRO, MANTENENDO FERMA LA PARTE SUPERIORE DEL CORPO. FATE MOVIMENTO LENTI E CONCENTRATEVI SUL MANTENERE IL TRONCO IN TENSIONE.



**BECOME A FOAM ROLLER MASTER
& BOOST YOUR PERFORMANCE**



**STOP MUSCLE PAIN FROM
HOLDING YOU BACK**



**STOP FEELING FRUSTRATED,
AGITATED, UNCOMFORTABLE
& READY TO GIVE UP**



**START FEELING IN CONTROL,
POWERFUL, UNSTOPPABLE
& ENERGISED**



**GO FROM UNDERPERFORMER
TO TOP PERFORMER**



**LEARN AT YOUR OWN SPEED
& BUILD YOUR PERFECT
ROLLER ROUTINE**



DANIEL LITTLE, FIT NATION'S FOUNDER, TAKES YOU FROM COMPLETE NOVICE TO FOAM ROLLER MASTER IN JUST 60 MINUTES!

DURING THE 10 ONLINE VIDEO LESSONS YOU WILL LEARN:

- WHAT FOAM ROLLING IS
- WHY IT WORKS
- THE DIFFERENT TYPES OF FOAM ROLLER
- THE 10 DO'S & DON'TS OF FOAM ROLLING
- 21 EXERCISE DEMONSTRATIONS
- WHEN TO FOAM ROLL
- HOW TO CHOOSE THE ROLLS THAT WORK FOR YOU AND MUCH MUCH MORE...

ENROL TODAY AT WWW.FIT-NATION.COM/FRPP



ATTENZIONE

IMPORTANTE: Leggere tutti gli avvisi e le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto per poter ridurre il rischio di lesioni.

Infortuni seri o fatali possono capitare. Ogni tipo di programma presenta un rischio inerente per il partecipante. Consultate il vostro medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi. Tutto l'equipaggiamento fit-nation deve essere utilizzato solo da adulti nelle modalità mostrate/illustrate/descritte. I minori di 18 anni dovrebbero avere costante supervisione di un adulto. Leggete sempre tutti gli avvisi e le istruzioni prima dell'uso. Utilizzate sempre tecniche adeguate e buon senso quando fate esercizi. Prima di ciascuno utilizzo, controllate la vostra attrezzatura attentamente alla ricerca di qualsiasi segno di danno, difetti o usura. In caso rilevaste qualche problema, interrompete immediatamente l'uso e contattate Fit-Nation per ricevere assistenza.

Questo prodotto non è inteso ad uso commerciale.