



## LE 10 COSE DA FARE E NON FARE CON IL VOSTRO RULLO IN SCHIUMA

Offerto Da:  
[Fit-Nation.com](http://Fit-Nation.com)



AUTORE:  
Daniel Little

PUBBLICATO DA :  
Fit-Nation

11 Ashfield Park, Newcastle upon Tyne NE16 4SQ,  
UK

© Copyright 2016  
FN International Limited. Tutti i Diritti Riservati.

Condivisione possibile con copyright e crediti intatti.

[Fit-Nation.com](http://Fit-Nation.com)

# Introduzione

Se siete come la maggior parte delle persone allora usufruite solo del 25%-75% del vostro potenziale completo. Ecco perché...

Le vostre performance di picco sono costituite da quattro parti ugualmente importanti:



Se volete davvero massimizzare le vostre prestazioni allora dovete affrontare in modo corretto queste quattro componenti vitali e far crescere le vostre ambizioni partendo da lì.

Ora buona parte della gente osserva alcuni di questi punti, alcuni tutti e alcuni nessuno. Ma quando si tratta del quadrante che viene maggiormente tralasciato abbiamo un chiaro vincitore...

IL RECUPERO - Ed ecco su cosa si concentrerà questa guida, e nello specifico perché dovrete utilizzare un rullo in schiuma per aiutarvi con questo punto.

# Perché Un Rullo In Schiuma?

Beh semplice... Perché sono fenomenali! No, a parte gli scherzi un rullo in schiuma fa parte della mia routine di recupero ormai da molto tempo quindi si può dire che ne abbia avuti un buon numero in questi anni. Anche se cambiano di dimensione e forma, una cosa è rimasta costante... FUNZIONANO!

Se guardate la scienza che ci sta dietro, il motivo per cui i rulli in schiuma sono così potenti si riduce a una cosa che si chiama "fascia". Essenzialmente la "fascia" è un tipo sottile, resistente ed elastico di tessuto connettivo che avvolge la maggior parte delle strutture all'interno del corpo umano, inclusi i muscoli. Le fasce supportano e proteggono queste strutture. La teoria è che questo tessuto può restringersi con l'esercizio, dando spesso come risultato dolore, tensione muscolare e una corrispondente diminuzione del flusso sanguigno.

Quindi in altre parole... voi fate esercizio, i vostri muscoli lavorano duramente e queste fasce si restringono e causano tutti i dolori e l'indolenzimento che vi fa faticare a sedervi e alzarvi dal gabinetto il giorno dopo l'allenamento. Ci siamo passati tutti! Ed ecco che il vostro rullo in schiuma giunge in aiuto... Usare il rullo migliora la circolazione, cosa che prepara il corpo ad un allenamento e aiuta con il recupero dopo lo stesso. E poiché usare il rullo spezza i nodi che limitano la gamma di movimenti, prepara i muscoli per le stretching. Io uso il mio prima e dopo il mio training per allentare la tensione dei muscoli e aumentare la circolazione sanguigna, cosa che in gergo tecnico si chiama "rilascio miofasciale".

Funziona proprio come un massaggio dei tessuti profondi o un massaggio sportivo, conoscete il tipo... Quelli che fanno un male pazzesco ma poi dopo ti senti sempre più leggero dell'aria. Pensate al vostro rullo in schiuma come al vostro fisioterapista portatile personale, anche se magari è meglio non dirlo al vostro fisioterapista poiché potrebbe ingelosirsi ;)

Ora come con tutta l'attrezzatura per esercizi, i rulli in schiuma funzionano al meglio quando vengono utilizzati efficacemente e infatti se non usate una tecnica adeguata potete fare più male che bene. Ma non lasciatevi scoraggiare, voglio dire... Immaginate che non vi abbiano mai insegnato come allacciarsi le scarpe - in questo caso anche le vostre scarpe da ginnastica sarebbero un'arma pericolosa!

Ecco perché ho messo insieme questa lista di controllo rapida e semplice... I miei migliori 10 consigli per usare il rullo in schiuma e nello specifico le cose da fare e da non fare... Così potrete andare dritti sul nostro sito web e acquistare il nostro rullo in schiuma, no sto scherzando! L'ho fatto di modo che anche se avete un rullo in schiuma, o se qualcuno ve ne ha parlato o se siete semplicemente curiosi, potrete ottenere vere informazioni su come funzionano, perché funzionano e cosa più importante **COME UTILIZZARLI IN MODO EFFICACE!**

Quindi divertitevi!

Daniel Little  
Fondatore & CEO  
Fit-Nation.com

# Cosa Fare

## FARE:

### **1. Usare il Rullo Lentamente & Soffermarsi sui Punti Morbidi**

Non è una gara, prendervi il vostro tempo, muscolo dopo muscolo, vi ripagherà molto più rapidamente rispetto al cercare di usare il rullo su tutto il corpo in 10 minuti netti. Quando localizzate un punto dolente o un "nodo" nel muscolo fateci una pausa per 10 secondi circa. Poi pensate alla cosa come se stesste spianando una palla di pasta con un mattarello... Iniziate al centro del punto dolente (con leggerezza!) e fate rotolare via la tensione verso l'esterno in tutte le direzioni allontanandovi dal punto centrale del dolore.

### **2. Usate il rullo a 360°**

I muscoli sono cose in 3D, quindi dovete utilizzare il rullo sulla loro intera superficie, non solo su e giù per una sezione. Ad esempio, quando usate il rullo sui polpacci, potete far ruotare il piede da destra a sinistra per assicurarvi di coprire completamente il polpaccio.

### **3. Bevete Molta Acqua Dopo Aver Usato Il Rullo**

Usare il rullo in schiuma rilascia tensione nei muscoli ma rilassa anche tossine che devono essere espulse, quindi proprio come quando fate un massaggio dal fisioterapista e questo vi dice di bere molta acqua, stessa cosa vale qui. E stiamo parlando di acqua, non frullati proteici, non birra, non tè o caffè ma ACQUA!

### **4. Mantenere Una Forma Eccellente**

Ciò è importante specialmente dopo l'allenamento dato che usare il rullo in schiuma rappresenta di per sé stesso un allenamento. Voglio dire, probabilmente suderete. È molto semplice fare peggiorare la forma o accelerare una routine se siete già stanchi dopo una corsa, ma credetemi che in questo caso potreste evitare di perdere tempo ad utilizzare il rullo se non lo usate in modo adeguato. Farestes meglio a fare una doccia/bagno, mangiare qualcosa e poi usare il rullo più tardi che non cercare di portare a termine in fretta qualche esercizio con il rullo, punto e basta!

### **5. Aspettatevi un po' di fastidio**

Si esatto, utilizzate il rullo di schiuma per alleviare il dolore e l'indolenzimento ma durante l'utilizzo potete aspettarvi un certo livello di fastidio. La cosa da ricordare qui è che si tratta di un dolore buono e quel tipo di dolore che sapete essere utile, e nella vostra mente conoscete la differenza fra questo dolore e il vero dolore dolore, ha senso quello che dico?

## Cosa Non Fare

### NON FARE:

**1. Iniziare Con Mosse Avanzate-** Potreste essere tentati di "fare i fighi" quando utilizzate il rullo sulla vostra fascia ileotibiale mettendo una gamba sul rullo e l'altra gamba in cima, sollevando tutto il corpo su un avambraccio e facendo rotolare con dolore tutto il vostro peso a avanti e indietro ma credetemi, potete arrivarci gradualmente.

#### **Cosa fare invece**

Posizionate la seconda gamba davanti a voi con il piede a terra e usando questa gamba, assieme all'altra mano, mantenete l'equilibrio e aiutatevi con il movimento del rullo per assicurarvi che la vostra fascia ileotibiale non faccia movimenti inaspettati e bruschi che potrebbero fare più male che bene.

**2. Usare Il Rullo Direttamente Su Una Lesione-** Lavorare costantemente sull'area del dolore potrebbe creare maggiore infiammazione e tensione in quella zona, ponendo in maggiore tensione i muscoli e le fasce. Secondariamente, il punto in cui sentite dolore non è sempre la fonte della lesione. I fastidi della fascia ileotibiale, ad esempio, non sono tipicamente il risultato di una tensione della stessa fascia ileotibiale. Piuttosto, sono il risultato di tensione nei gruppi muscolari che si collegano alla fascia ileotibiale, come il gluteus maximus (il sedere).

#### **Cosa fare invece**

Piuttosto che lavorare costantemente direttamente sulla zona che causa dolore, usate lentamente il rullo in schiuma allontanandovi dal centro del dolore fino ai muscoli connessi. Una volta che arrivate alle aree circostanti, lavorate attentamente su quelle. Poi procedete tornando sull'area del dolore e all'inizio lavorate con delicatezza. Non solo eviterete un possibile peggioramento dell'infiammazione in questo modo, ma prenderete di mira anche la fonte reale della vostra lesione.

**3. Fermarsi Su Un Punto Per Troppo Tempo** – Potrebbe sembrare che mi stia contraddicendo sulla cosa da "Fare" numero 1, ma è più che altro una ripetizione. Non dovrete stare su un punto dolente per più di 10-20 secondi dato che farlo potrebbe causare danno al tessuto o irritazione del nervo o anche una contusione.

#### **Cosa fare invece**

Semplicemente, fate una breve pausa sui punti molli ma continuate a usare il rullo, non trovate un punto molle e per poi sedervi sopra lo stesso mentre guardate la tv per un'ora, così facendo non otterrete nulla di buono.

**4. Usare Il Rullo Direttamente Sulle Ossa O Sulle Articolazioni-** Potrebbe sembrare piuttosto ovvio ma a scanso di equivoci, l'obiettivo del gioco qui è quello di massaggiare i muscoli e il tessuto delle fasce per migliorare il flusso sanguigno e la flessibilità, tenendo presente questo prendetevi un momento per ricordare che ossa e articolazioni non sono muscoli e non sono fasce e perciò non ci guadagnerete nulla utilizzando il rullo sopra questi punti se non dolore e contusioni!

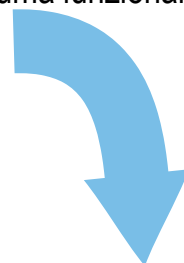
**5. Usare Il Rullo Sul Fondoschiene-** Questo è un corollario del punto 4, ma alcuni tendono a dimenticarsi che abbiamo un grosso osso nella schiena chiamato spina dorsale, usare il rullo su questa zona non è raccomandato. Benché vada bene utilizzare il rullo in schiuma sulla parte superiore della schiena e fra le scapole, il fondoschiene e in particolare la parte inferiore della spina dorsale non possiede molte protezioni e non appena iniziate ad utilizzare il rullo i muscoli si tenderanno per cercare di proteggere la spina dorsale, quindi non fatelo!

# E Adesso?

Ed eccoci qui...

Le Mie Dieci Cose da Fare e Non Fare con il Rullo in Schiuma, con attenzione particolare ai principianti. Spero vi siano piaciute!

Ora che avete i miei migliori 10 consigli per usare il rullo in schiuma voglio davvero mostrarvi come sfruttarli al meglio. Se volete approfondire e scoprire perché i rulli in schiuma funzionano e imparare molti altri esercizi per i rulli in schiuma allora date un'occhiata a questo:



## **FOAM ROLLER PERFORMANCE PROGRAM**



**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](http://WWW.FIT-NATION.COM/FRPP)

**SEE YOU IN THE CLASSROOM!**