



TOP 10 HACER Y NO HACER DE RODILLO DE ESPUMA

Traído para tí por:
Fit-Nation.com



AUTOR :
Daniel Little

PUBLICADO POR :
Fit-Nation

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

© Derechos Reservados 2016
FN International Limited. Todos los Derechos Reser-
vados.
Puede compartirse con Derechos Reservados y el
crédito intacto.

Fit-Nation.com

Introducción

Si eres como la mayoría de la gente, entonces, sólo estas aprovechando entre el 25% y el 75% de tu capacidad máxima. He aquí por qué...

Tu rendimiento óptimo se compone de cuatro partes igualmente importantes:



Si realmente quieres maximizar tu rendimiento, entonces necesitas obtener estos cuatro componentes vitales correctos y luego crecer tus ambiciones.

Ahora, la mayoría de las personas hacen algunos de éstos, algunos lo hacen todos y algunos hacen ninguna. Pero cuando se trata del cuadrante que se deja a cabo la mayor parte hay un ganador definitivo...

RECUPERACIÓN- Y en que se centrará esta guía, y específicamente por qué debes utilizar un rodillo de espuma para ayudarte.

Así que, ¿Por qué un rodillo de espuma?

Bueno, eso es fácil... porque son impresionantes! No, pero en serio un rodillo de espuma ha sido una parte de mi rutina de recuperación durante mucho tiempo por lo que es seguro decir que he tenido mi parte justa de ellos en los últimos años. A pesar de que han cambiado de tamaño y forma, una cosa ha permanecido constante... ¡FUNCIONAN!

Si nos fijamos en la ciencia de la misma, la razón rodillos de espuma son tan potentes se ha reducido a algo que se llama "fascia". Básicamente "fascia" es un duro de tipo elástico delgada, de tejido conectivo que envuelve la mayor parte de las estructuras internas del cuerpo humano, incluyendo el músculo. Fascia apoya y protege a estas estructuras. La teoría es que este tejido puede llegar a ser restringida con el ejercicio, a menudo resulta en dolor, tensión muscular, y la correspondiente disminución del flujo sanguíneo.

Así, en otras palabras... hace ejercicio, los músculos trabajan duro y luego éstas se restringen fascia y que causan los dolores y molestias que tiene en una lucha para subir y bajar el retrete el día después de su entrenamiento. ¡Todos hemos estado allí!

Aquí es donde entra en juego el rodillo de espuma ... balanceo mejora la circulación, que recibe el cuerpo listo para un entrenamiento y ayuda a recuperarse después. Y debido a la rodadura se rompe nudos que limitan el rango de movimiento, que prepara los músculos para estirar.

Yo uso la mía antes y después de mi entrenamiento para relajar los músculos y obtener la sangre que fluye muy bien, lo que en jerga técnica se llama "liberación miofascial".

Funciona igual que un masaje de tejido profundo o los deportes, que sabe la clase ... los que duelen como el demonio, mientras que su tenerlos, pero se siente más ligero que el aire después. Piense en su rodillo de espuma como su fisioterapeuta personal portátil, aunque puede que no le diga a su fisio, ya que pueden tener celos ;)

Ahora bien, como con todos los equipos de ejercicio, rodillos de espuma funcionan mejor cuando se utiliza con eficacia y, de hecho, si usted no practica la técnica adecuada con ellos que pueden hacer más daño que bien. Pero no dejes que esto te desanime, es decir ... imagina si nunca habían dicho cómo atar los cordones - incluso sus entrenadores sería un arma muy peligrosa, entonces!

Es por eso que he creado esta lista de comprobación rápida y fácil ... mis 10 consejos para la laminación de espuma y, específicamente, el hacer y no hacer ... para que pueda correr hacia nuestro sitio web y comprar nuestra rodillo de espuma, no estoy ¡es una broma! Lo hice de modo que incluso si usted tiene un rodillo de espuma, o alguien le ha hablado de ellos o eran simplemente curiosos, que se puede obtener la información de primera línea real sobre cómo funcionan, por qué funcionan y más importante, CÓMO UTILIZARLOS DE FORMA EFICAZ!

Así que, ¡Disfruta!
Daniel Little
Fundador & CEO
Fit-Nation.com

Para Hacer

Haz:

1. Rueda suavemente & y sostiene en lugares suaves

No es una carrera, tomando su tiempo, músculo a músculo, dará sus frutos mucho más rápido que tratar de rodar su cuerpo entero en 10 minutos exactos. Una vez que localizar un punto de dolor o "nudo" en la pausa del músculo en él durante 10 segundos o menos. Entonces pensar en ella como si lo que el despliegue de una bola de masa con un rodillo ... empezar por el centro de la llaga (ligera!) Y gire la tensión hacia el exterior en todas las direcciones de distancia desde el punto central del dolor.

2. Rueda 360

Los músculos son las cosas en 3D, por lo que ruedan por todos lados, no sólo arriba y abajo una sección. Por ejemplo, al rodar las pantorrillas, puede girar el pie de izquierda a derecha para asegurarse de obtener la cobertura completa de la pantorrilla.

3. Toma Mucha Agua Post Rodillo

El Rodillo de espuma libera la tensión en los músculos, pero también libera toxinas que necesitan ser vaciadas, por lo que al igual que cuando vas para un masaje del fisioterapeuta le dice a beber mucha agua, lo mismo se aplica aquí. Y eso es eh agua, no batido de proteínas, no cerveza, no té o café, pero ¡AGUA!

4. Mantener excelente Forma

Esto es especialmente importante después del entrenamiento como de laminación de espuma es realmente un entrenamiento de su propia. Me refiero a que, es probable que romper a sudar. Es muy fácil dejar que su forma se desmoronan o tratar de acelerar a través de una rutina de si ya está cansado de un plazo, pero créanme es posible que así ni siquiera se molestan conseguir su rodillo a menos que usted va a hacerlo correctamente. Sería mucho mejor tomar una ducha / baño de conseguir algo de comida y luego saltar sobre el rodillo después de tratar de correr a través de un tiempo rápido de unos ejercicios sobre el rodillo, ¡periodo!

5. Espera incomodidad

Sí es cierto, eres la rodadura de espuma para aliviar el dolor y el dolor, pero al mismo tiempo rodando se puede esperar un cierto nivel de incomodidad. Lo que hay que recordar aquí es que es un buen dolor y que tipo de dolor que sabe que está ayudando, en el interior de su mente usted sabe la diferencia entre este y el dolor real de dolor, si eso tiene sentido?

NO HACER

NO HAGAS:

1. Comenzar con Movimientos Avanzados – Puede ser tentador "a la moda" al rodar su banda de TI mediante la colocación de una pierna sobre el rodillo y la otra pierna en la parte superior de la misma, el levantamiento de todo el cuerpo para arriba en un antebrazo y dolorosamente a rodar todo su peso hacia atrás y adelante, pero la confianza yo, que puedo trabajar para lograr esto.

Que hacer en su lugar

La colocación de su segunda pierna delante de usted con su pie plano en el suelo y su uso, y otra mano, para mantener su equilibrio y ayudar con el movimiento de rodadura para hacer de su banda que no recibe ningún movimientos inesperados afilados que podrían hacer más daño que bien.

2. Rodar directamente en una lesión - Trabajando constantemente el área del dolor podría crear más inflamación y la tensión en la zona, tensando aún más los músculos y la fascia. En segundo lugar, donde se siente el dolor no siempre es la fuente de la lesión. TI banda de problemas, por ejemplo, no suele ser un resultado de la banda de TI en sí siendo apretado. Por el contrario, un resultado de opresión en los grupos de músculos que se adhieren a la banda de TI, como el glúteo mayor (tu parte inferior).

Qué hacer en su lugar

En lugar de trabajar constantemente directamente sobre el área que causa dolor, lentamente espuma rodar su camino lejos del centro del dolor de los músculos de conexión. Una vez que llegue a los alrededores, trabajar aquellos a fondo. A continuación, proceder de nuevo a la zona de dolor y trabajar suavemente al principio. No sólo va a evitar la incitación a la inflamación excesiva de esta manera, pero vas a apuntar a la fuente real de su lesión.

3. Detenerte en el punto por Mucho Tiempo - Esto puede sonar como que estoy contradiciendo "hacer" número 1, pero es más de una reiteración en todo caso. Usted no debe sentarse en un punto de dolor durante más de 10-20 segundos ya que esto podría causar daños en el tejido o la irritación de un nervio e incluso hematomas.

Qué hacer en su lugar

En pocas palabras, si una breve pausa en puntos sensibles, pero continuará rodando a cabo, no encuentra un punto sensible y sentarse en ella mientras ve la televisión durante una hora y esperar algo bueno venir de ella.

4. Rueda directamente en huesos o articulaciones - Esto puede ser bastante obvio, pero por si acaso, el objetivo del juego aquí es para masajear los músculos y el tejido de la fascia para mejorar el flujo sanguíneo y la flexibilidad, con eso en mente tomar un momento para recordar que los huesos y las articulaciones no son músculos o fascia y por lo tanto no hay nada que ganar al rodar ellos, ¡excepto el dolor y hematomas!

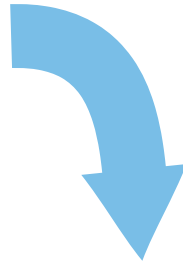
5. Rodar tu espalda baja - Esta especie de continuación de 4 puntos, pero sólo para aquellos que olvidar que tienen un hueso masivo en la espalda llama la columna vertebral, rodando también no se recomienda. Si bien es aceptable que la espuma rodar su espalda superior y entre los omóplatos, la parte baja de la espalda y, en particular, su columna vertebral inferior tiene poco en el camino de la protección y tan pronto como se empieza a rodar los músculos de allí se tensa hasta tratar de proteger la columna vertebral, por lo que simplemente no hacerlo!

¿Qué sigue?

Allí lo tienes...

Mis diez hacer y no hacer de Rodillo de Espuma, especialmente enfocado para los principiantes. ¡Espero que lo hayan disfrutado!

Ahora que tiene mis 10 consejos para la laminación de espuma que realmente quiero mostrar cómo poner a buen uso. Si quieres profundizar más en por qué funciona de laminación de espuma y aprender un montón de ejercicios de rodillos de espuma y luego mira esto:



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

SEE YOU IN THE CLASSROOM!