

suva



Piccolo strumento, grande efficacia

Massaggiare, rinforzare e scaldare i muscoli con il minirullo

Suva

Servizi prevenzione
Casella postale, 6002 Lucerna

Informazioni

Tel. 041 419 58 51

Ordinazioni

www.suva.ch/88285.i

Tel. 041 419 58 51

Fax 041 419 59 17

Titolo

Piccolo strumento, grande efficacia
Massaggiare, rinforzare e scaldare i
muscoli con il minirullo

Autore

Settore sicurezza nel tempo libero,
in collaborazione con Thomas Mullis,
esperto di training

BLACKROLL

Riproduzione autorizzata, salvo a fini
commerciali, con citazione della fonte.
Prima edizione: gennaio 2015

Codice

88285.i

1 Piccolo strumento, grande efficacia

4

Tibia	17
Coscia: parte posteriore	18
Coscia: parte esterna	19
Coscia: parte anteriore	20
Glutei	22

2 Esercizi da svolgere a casa e sul lavoro

7

Parte superiore della schiena	8
Parte inferiore della schiena	9
Spalle	10
Nuca	11
Avambraccio	12
Palmo: regione tenare	13

3 Esercizi per lo sport

14

Piede	15
Polpaccio	16

4 Esercizi di forza e stabilizzazione

24

Equilibrio	25
Muscoli della coscia	26
Muscoli laterali del tronco	27
Muscoli anteriori del tronco	28
Muscoli posteriori del tronco	30
Muscoli posteriori del tronco e delle gambe	31

1 Piccolo strumento, grande efficacia

Il minirullo è uno strumento intelligente per rilassare e rigenerare la muscolatura attraverso l'automassaggio, ma è utile anche per rinforzare e attivare i muscoli prima dell'attività sportiva.

È adatto a persone di ogni età, sia per gli sportivi più accaniti che per i meno allenati. Se utilizzato costantemente, aiuta a migliorare la flessibilità, l'efficienza e il benessere personale senza sforzi eccessivi.

Addio tensioni

I nostri muscoli sono rivestiti e tenuti insieme dalle cosiddette fasce muscolari, un tessuto connettivo molto sensibile al dolore che per vari motivi può irrigidirsi e ispessirsi. Tra questi ci sono ad esempio lesioni, scarso movimento, iperaffaticamento e stress fisico. Massaggiare i muscoli con il minirullo è una soluzione molto efficace per prevenire l'irrigidimento muscolare e sciogliere le aderenze fasciali.

Eseguire un automassaggio con il minirullo è molto semplice

- Appoggiate la parte del corpo interessata sul minirullo e fatelo scorrere lungo tutto il muscolo, mantenendolo rilassato.
- I muscoli sottoposti a forti sollecitazioni sono spesso rigidi e contratti, per questo in un primo momento gli esercizi potrebbero causare dolore. Soffermatevi qualche secondo sui punti tesi o doloranti, poi continuate a far scorrere il rullo.

- Per rendere il massaggio più intenso, potete esercitare una maggiore pressione con il vostro peso. Attenzione: non esercitate forza sul rullo per farlo scorrere, ma solo pressione.
- Svolgete sempre gli esercizi sui due lati del corpo.

Mettetevi all'opera!

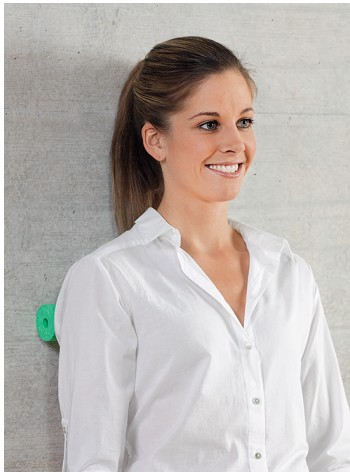
Avvertenze

- Si sconsiglia l'uso del minirullo in soggetti con lesioni acute dell'apparato muscolo-tendineo o scheletrico, in soggetti con patologie venose e nelle donne in gravidanza.
- Ovviamente, gli esercizi possono essere svolti anche con minirulli diversi da quello della Suva. Nei negozi specializzati sono disponibili rulli simili in schiuma (spesso denominati «foam roller») di dimensioni, forme e durezza diversi.

2 Esercizi da svolgere a casa e sul lavoro

A intervalli regolari prendetevi una «pausa in movimento» e rilassate i muscoli con l'aiuto del minirullo.

Parte superiore della schiena

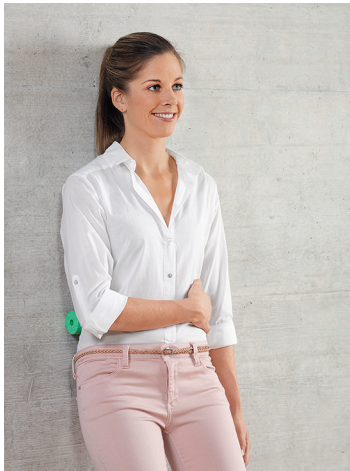


Posizione

Appoggiate la schiena contro la parete tenendo i piedi a mezzo metro di distanza da essa. Piegate leggermente le ginocchia e posizionate il minirullo all'altezza delle scapole.

Fate scorrere il minirullo sulla parte superiore della schiena, muovendo il corpo verso l'alto e il basso.

Parte inferiore della schiena



Posizione

Appoggiate la schiena contro la parete tenendo i piedi a mezzo metro di distanza da essa. Piegate leggermente le ginocchia e posizionate il minirullo sulla parte lombare della schiena.

Fate scorrere il minirullo lungo la parte inferiore della schiena, muovendo il corpo verso l'alto e il basso.

Spalle



Posizione

Appoggiatevi di lato alla parete. Posizionate il minirullo all'altezza delle scapole tra il braccio e la parete.

Massaggiate i muscoli con il minirullo, flettendo leggermente le ginocchia e compiendo piccoli movimenti verso l'alto e il basso. A seconda della vostra posizione rispetto al rullo, potete massaggiare le spalle, la scapola o i muscoli della parte superiore del braccio.

Nuca



Posizione

Posizionate il minirullo tra la nuca e la parete, abbassate il mento verso il petto. Il minirullo deve essere bene a contatto con i muscoli della nuca.

Ruotate lentamente la testa da una parte all'altra oppure fate scorrere il minirullo sui muscoli flettendo leggermente le ginocchia e compiendo piccoli movimenti verso l'alto e il basso.

Avambraccio



Posizione

Da seduti appoggiate
l'avambraccio sul minirullo.

**Massaggiate l'avambraccio
(su entrambi i lati) compiendo
movimenti avanti e indietro.**



Variante

Aumentate la pressione alzandovi
e premendo la mano libera
sull'avambraccio.

Palmo: regione tenere



Posizione

Seduti o in piedi appoggiate la regione tenere del palmo (muscolatura alla base del pollice) sul bordo del minirullo disposto per il lungo.

Muovete la parte interessata sul minirullo avanti e indietro.

Variante

Per esercitare una maggiore pressione, alzatevi e premete la mano libera su quella massaggiata.

3 Esercizi per lo sport

Attivazione prima della prestazione sportiva

Massaggiando rapidamente i muscoli con il minirullo, favorite la circolazione sanguigna e l'elasticità e preparate adeguatamente il corpo all'attività fisica.

Recupero dopo la prestazione sportiva

Per un recupero ottimale è bene eseguire gli esercizi più lentamente e più a lungo. Soffermatevi qualche secondo sui punti dolenti, poi continuate a far scorrere il minirullo. Se avvertite un dolore eccessivo, riducete la pressione.

Piede



Posizione

In piedi posizionate un piede (scalzo) sul minirullo.

Fate scorrere il piede sul minirullo avanti e indietro. Variate l'intensità caricando in misura minore o maggiore il peso del corpo sull'altra gamba.

Polpaccio



Posizione

Appoggiandovi sulle mani, posizionate il minirullo sotto il tendine di Achille.

Per massaggiare il muscolo nella sua interezza, fate scorrere il minirullo dal tendine di Achille fino alla piega posteriore del ginocchio, ruotando leggermente il piede verso l'interno e l'esterno.

Variante

Per aumentare la pressione, accavallate l'altra gamba su quella massaggiata.

Tibia



Posizione

A carponi posizionate il minirullo sotto la tibia.

Ruotate il piede verso l'interno e fate scorrere il minirullo sul lato esterno della tibia, dalla caviglia fino al ginocchio. Piede e gamba non devono essere contratti.

Coscia: parte posteriore



Posizione

Posizionate il minirullo sotto i muscoli della parte posteriore della coscia.

Mantenete la gamba rilassata e fatela scorrere sul minirullo aiutandovi con l'altra gamba e le braccia.



Variante

Per massaggiare i muscoli in modo più efficace, posizionate il minirullo su un supporto (ad es. un libro).

Coscia: parte esterna



Posizione

Distesi sul fianco e sorreggendovi con le mani, posizionate il minirullo sotto la parte esterna del ginocchio e portate l'altra gamba davanti.

Fate scorrere il minirullo fino al bacino e poi di nuovo nel senso contrario.

Variante

Stendete entrambe le gambe, fate scorrere avanti e indietro il minirullo aiutandovi solo con le braccia. Posizionate il minirullo su un supporto (ad es. un libro).

Coscia: parte anteriore



Posizione

Distesi sulla pancia e sorreggendovi sugli avambracci, posizionate il minirullo sotto la coscia e piegate ad angolo o distendete di lato l'altra gamba.

Fate scorrere il minirullo sui muscoli della coscia.



Variante

Variate la pressione caricando in misura minore o maggiore il ginocchio o il piede della gamba di appoggio.

Per massaggiare i muscoli in modo più efficace, posizionate il minirullo su un supporto (ad es. un libro).

Glutei



Posizione

Appoggiate un gluteo sul minirullo.

Massaggiate il gluteo facendo scorrere il rullo avanti e indietro. Variate l'intensità dell'esercizio appoggiando i piedi con maggiore o minore forza.



Varianti

Piegate una gamba e appoggiatela sull'altra per massaggiare in modo mirato i muscoli del gluteo situati in profondità.

Per massaggiare i muscoli in modo più efficace, posizionate il minirullo su un supporto (ad es. un libro).

4 Esercizi di forza e stabilizzazione

I seguenti esercizi servono a rinforzare i muscoli e a migliorare la coordinazione.

Ogni esercizio va eseguito per almeno 30 secondi e ripetuto da una a tre volte. Tutti gli esercizi proposti possono essere eseguiti anche senza rullo.

Equilibrio



Posizione

Togliete le scarpe e appoggiate un piede sul minirullo.

Tenetevi in equilibrio su un piede e, quando necessario, appoggiatevi a un sostegno. Cercate di aggrapparvi con le dita dei piedi al minirullo: questo movimento rinforza i muscoli del piede.

Muscoli della coscia



Posizione

In posizione di affondo appoggiate il piede della gamba dietro sul minirullo.

Flettete lentamente le ginocchia e alzatevi di nuovo.

Muscoli laterali del tronco



Posizione

Distesi di lato sorreggetevi sull'avambraccio. Appoggiate il piede più in basso sul minirullo.

Sollevate il bacino e mantenete la posizione.



Variante dinamica

Abbassate il bacino fino a terra e risollevatelo fino alla posizione iniziale.

Muscoli anteriori del tronco



Posizione

Sedetevi sul minirullo.

Sollevate le mani e un piede da terra. Ora alzate il secondo piede. Spingete l'ombelico verso la colonna vertebrale. Cercate di mantenere questa posizione il più a lungo possibile. Se necessario, reggetevi a un sostegno.

Muscoli anteriori del tronco



Posizione

Distesi a terra sorreggetevi sugli avambracci, appoggiate un piede sul minirullo e accavallate l'altra gamba.

Portate il corpo in posizione parallela al pavimento. Mantenete questa posizione spingendo l'ombelico verso la colonna vertebrale. Cercate di mantenere questa posizione il più a lungo possibile.

Muscoli posteriori del tronco



Posizione

A carponi appoggiate una mano sul minirullo disposto per il lungo.

Distendete al massimo il braccio non appoggiato sul minirullo e la gamba opposta.



Variante dinamica

Inarcate la schiena e portate gomito e ginocchio sotto la pancia, poi distendete nuovamente braccio e gamba.

Muscoli posteriori del tronco e delle gambe



Posizione

Distesi sulla schiena appoggiate un piede sul minirullo.

Sollevate i glutei e stendete in avanti la gamba libera in diagonale. Mantenete la posizione.



Variante dinamica

Abbassate lentamente i glutei fino a terra e poi risollevateli, sempre lentamente.

Il modello Suva

I quattro pilastri della Suva



La Suva è più che un'assicurazione perché coniuga prevenzione, assicurazione e riabilitazione.



Gli utili della Suva ritornano agli assicurati sotto forma di riduzioni di premio.



La Suva è gestita dalle parti sociali: i rappresentanti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della Confederazione siedono nel Consiglio della Suva. Questa composizione paritetica permette di trovare soluzioni condivise ed efficaci.



La Suva si autofinanzia e non gode di sussidi.