



www.marcofacciathletictrainer.com

SELF MIOFASCIAL RELEASE (SMR)

UN OTTIMO ALLEATO CONTRO FASTIDI MUSCOLARI E PER MIGLIORARE IL RECUPERO

Relax miofasciale, più precisamente Self Myofascial Release (SMR), è una tecnica di autotrattamento che, associata ad uno stretching specifico, porta ad un rilassamento delle catene miofasciali. Cosa sono le catene miofasciali? Un sistema composto da tessuto muscolare (mio) e connettivale (fascia). Attraverso l'utilizzo di semplici attrezzi come il foam roller e la pallina da tennis (di varie dimensioni/densità) è possibile incrementare la flessibilità, ridurre i fastidi muscolari post allenamento ed incrementare la prestazione atletica a breve termine.

STRUMENTI	Foam roller + palline di varie dimensioni/durezza (tennis, golf...)
QUANDO	Pre - allenamento (per favorire il riscaldamento) o post - allenamento (per favorire il recupero). 4'-5' per zona, ripetuto 3-4 volte alla settimana.
COME	Disporre lo strumento nella zona interessata, appoggiarsi su una superficie rigida (muro, pavimento...) ed iniziare muoversi compiendo dei movimenti in avanti/dietro, dx/sx, rotatori. Questi movimenti vanno scelti in base al tipo di zona che vogliamo trattare.



ZONA DA TRATTARE	COME SVOLGERE L'ESERCIZIO
POLPACCI	Posizionare il foam roller sotto il polpaccio da trattare. Appoggiare l'altro piede sul pavimento o sovrapponi le caviglie se vuoi una maggior pressione (attenzione che è più doloroso). Far scorrere lo strumento dalla caviglia fin sotto al ginocchio. Ruotare la gamba prima all'interno, poi all'esterno.
BANDELLETTA ILEOTIBIALE	Distenditi su un fianco. Posiziona il rullo sul lato esterno della coscia e appoggia il piede dell'altro arto sul pavimento. Fai scorrere lungo la coscia il rullo (dal ginocchio all'anca). Puoi aumentare la pressione impilando le gambe
ADDUTTORI	Sdraiati a terra a pancia in giù. Mantieni un arto completamente esteso e rilassato. L'altro avrà invece il ginocchio piegato. Posiziona il rullo sotto l'arto piegato nella zona interna della coscia. Fallo scorrere dall'inguine al ginocchio.
QUADRICIPITI	Sdraiati a pancia in giù con il rullo posto sotto la parte anteriore della coscia e fai scorrere lentamente su e giù dal fondo dell'anca fino alla parte superiore del ginocchio.
MUSCOLI POSTERIORI DELLA COSCIA	Siediti a terra con le gambe distese. Posiziona il rullo sotto le cosce e fallo scorrere dal ginocchio ai glutei. Se sovrapponi le caviglie avrai maggior pressione.
PIANTA DEL PIEDE	Rimani in piedi. Posiziona la pallina sotto la pianta del piede. Carica leggermente il peso. Massaggia la fascia plantare con dei piccoli movimenti a dx/sx e avanti/dietro.
DORSO	Siediti con piedi a terra e ginocchia piegate. Posiziona il rullo a livello della zona lombare. Sdraiati leggermente sopra ed inizia a far scorrere il rullo su tutto il dorso. Mantieni i glutei sollevati da terra. Se vuoi lavorare maggiormente sui lati, ruotati su un fianco e distendi in alto il braccio che sta sotto. Posiziona il rullo appena sotto l'ascella del braccio disteso che sta sotto e fallo scorrere lungo tutta la zona laterale del busto.
PUNTI CRITICI	Se vuoi lavorare su un punto preciso, utilizza una pallina. Posizionala sul punto da trattare ed inizia a fare dei piccolissimi movimenti

NB) Scegliere durezza e dimensione dello strumento in base al grado di tollerabilità del fastidio che si percepisce durante l'esecuzione.