

**SCHEMA DI ALLENAMENTO****FOAM ROLLER - ARTI INFERIORI**

Nella tabella sotto, trovi la descrizione degli esercizi, corredata con foto descrittive

	<b>INIZIO</b>	<b>FINE</b>	<b>DESCRIZIONE</b>
<b>1</b>			<p>Per la stimolazione del PIRIFORME.            (esempio sul sinistro): fletti il ginocchio sinistro e appoggia il piede sul ginocchio destro. In appoggio sul gluteo sinistro, avanza lentamente. Appoggiati con le mani per sostenerti. Ricordati di appoggiare sul rullo soltanto la zona muscolare, senza contatti con le zone ossee. Sentirai la muscolatura della coscia e della gamba che si rilassano. Contrai gli addominali durante l'esecuzione, per sostenere il busto sollevato.</p>
			
<b>2' PER LATO, POCHI SECONDI DI RECUPERO TRA LE SERIE</b>			
<b>2</b>			<p>Per la stimolazione del: TIBIALE            In appoggio sulle mani, appoggia il rullo sulle tibie, avanzando lentamente, senza appoggiare le rotule, per non sovraccaricare sull'articolazione. Mantieni la posizione del dorso in forma cifotica, per mantenere lineare il tratto lombare. Contrai gli addominali e rilassa le braccia, quando avanzi e arretri con il rullo</p>
			
<b>2' PER LATO, POCHI SECONDI DI RECUPERO TRA LE SERIE</b>			
<b>3</b>			<p>Per la stimolazione del: POLPACCIO            In appoggio sulle mani, appoggia il rullo sui polpacci, avanzando lentamente. Importante: non spostare il rullo sul cavo popliteo (sotto il ginocchio) e sul tendine d'Achille. Rilassa i piedi e mantieni gli addominali contratti, per favorire una corretta posizione del tronco.</p>
			
<b>2' PER LATO, POCHI SECONDI DI RECUPERO TRA LE SERIE</b>			

	INIZIO	FINE	DESCRIZIONE
1			<p>Per la stimolazione del POSTERIORE DELLA COSCIA</p> <p>Appoggia il rullo al centro della muscolatura del posteriore della coscia. Avanza e arretra delicatamente, senza appoggiare il rullo nella zona del cavo popliteo (sotto il ginocchio). Rilassa i piedi e sostieni il tronco con l'appoggio della mani a terra. Se senti una porzione particolarmente dolente, continua a rullare in quel punto, fino a rilassare la parte più contratta.</p>
<b>2' PER LATO, POCHI SECONDI DI RECUPERO TRA LE SERIE</b>			
2			<p>Per la stimolazione del: QUADRICIPITE</p> <p>In appoggio sulle mani, appoggia il rullo sul quadricipite. Appoggia gli avambracci a terra, mantieni il dorso curvo. Avanza e arretra delicatamente sui punti più dolenti. Per stimolare maggiormente la fascia interna, ruota gli avampiedi verso l'esterno. Non appoggiare sulle rotule.</p>
<b>2' PER LATO, POCHI SECONDI DI RECUPERO TRA LE SERIE</b>			
3			<p>Per la stimolazione del: TENSORE DELLA FASCIA LATA</p> <p>In appoggio sulle mani, appoggia il rullo sul tensore della fascia lata (zona esterna della coscia), avanzando lentamente. Coscia destra (esempio): gamba sinistra piegata, con piede appoggiato a terra. Avanza e arretra con il rullo che appoggia sempre sulla porzione muscolare. Evita il contatto con la porzione ossea esterna del ginocchio e con il tratto dell'anca a contatto con il femore.</p>
<b>2' PER LATO, POCHI SECONDI DI RECUPERO TRA LE SERIE</b>			