

GRANDES BENEFICIOS DEL MASAJE CON FOAM ROLLER

Fuente: www.optp.com;
OPTP Insider Newsletter – July 2009;

La estructura del foam roller aporta retos motores a nivel sensorial en dos planos y activa la capacidad de reacción, la conciencia corporal, la reeducación postural, la planificación del movimiento, la fuerza dinámica y la flexibilidad neuronal y muscular.

El rodamiento permite tomar mayor conciencia de cómo nuestro cuerpo se mueve y ayuda a desarrollar una mejor postura y una mayor simetría corporal, a la vez que pone a prueba nuestro equilibrio y activa la musculatura profunda del núcleo corporal.

El foam roller es un material muy versátil, que puede utilizarse en Pilates, entrenamiento del equilibrio, ejercicios de núcleo corporal, automasaje, entre otros. Si no estás familiarizado con él, una buena manera de empezar a usarlo es practicar automasaje. Siempre tenemos alguna zona del cuerpo tensa que podemos relajar un poco mediante la práctica del automasaje.



El masaje es muy efectivo para tratar puntos gatillo miofasciales. Estos puntos son bandas o nudos de tensión en el tejido muscular que causan dolor. Además del dolor, los puntos gatillo limitan el rango de movimiento, inhiben la fuerza del músculo y aceleran la fatiga muscular. Se pueden tratar aplicando

presión directamente a la zona del músculo que causa dolor. Al aguantar la presión sobre el punto, el dolor debería empezar a desaparecer. Un tratamiento constante de este tipo puede llegar a eliminar completamente el punto gatillo y ayudar a restablecer la funcionalidad normal del músculo.

El masaje también resulta efectivo en la movilización del tejido blando como músculos, tejido neural, fascia y tendones. Es similar a los estiramientos, pero al aplicar presión sobre una zona aislada nos podemos centrar en la movilización de una área específica. Esto resulta muy útil al tratar bandas o nudos de músculos tensos porque rompe las adhesiones existentes en el músculo o entre los músculos y la fascia y permite acceder a zonas difíciles de tratar con estiramientos convencionales. El resultado final es más flexibilidad y un movimiento más normal.

Para entender los beneficios de utilizar el foam roller como elemento de automasaje podemos observar los beneficios del masaje en general. El automasaje con foam roller es altamente comparable a terapias de relajación de tejidos profundos, de miofascia y de puntos gatillo miofasciales. Los tratamientos regulares pueden aumentar la flexibilidad, reducir la tensión muscular y el dolor, mejorar el rendimiento y ayudar a prevenir lesiones.

El masaje regular también puede ayudar a detectar cuándo un músculo empieza a acumular tensión. Cuando los músculos están relajados, el masaje debe resultar básicamente exento de dolor. Al engancharse y tensarse los músculos, la sensibilidad del tejido aumenta y el masaje resulta más doloroso. Si se utiliza el masaje de manera regular, se pueden detectar los cambios basándose en las sensaciones notadas durante el tratamiento. Incluso se llega a notar el dolor en una zona durante el masaje antes de que se manifieste la tensión o el dolor en la actividad. Esto indica que hay que dedicar más tiempo a la zona afectada hasta que el dolor disminuya. Así se pueden prevenir pequeños problemas antes de que sean más importantes.

Si usamos el roller como ayuda para el masaje debemos saber escuchar nuestro cuerpo. Podemos modificar o perfeccionar una posición en la que no nos sintamos cómodos.

A veces las proporciones corporales o la altura son factores que influyen en dichas modificaciones. Cuando lleguemos a una zona que requiera atención pararemos el movimiento y aguantaremos la posición durante 30-45 segundos, respirando profundamente. Intentamos reducir la tensión en un 50%.

Después seguiremos con el movimiento. Si la zona continua resultando conflictiva, volveremos a ella más tarde. El movimiento será suave, porque estas zonas tensas suelen resultar bastante dolorosas. Si hacemos este proceso regularmente, las tensiones disminuirán con el tiempo. El masaje de cada zona durará 1-2 minutos. No debemos realizar rodamiento en las articulaciones o en protuberancias óseas, ya que no sólo puede doler sino que además puede resultar en lesión.

Productos que encontrarás en www.aerobicfitness.com



CILINDRO FOAM

Cilindro fabricado en espuma de alta densidad. Ideal para Pilates. Puedes ejecutar ejercicios en superficies inestables y ejercicios de propiocepción entre otros.

Cilindro Foam. Medidas: 91 x ø 16 cm. **Ref.: MNF01**

Semi cilindro. Medidas: 91 x ø 16 cm. **Ref.:MNF02**

Cilindro Foam. Medidas: 30 x ø 16 cm. **Ref.: MNF03**

Semi cilindro. Medidas: 30 x ø 16 cm. **Ref.:MNF04**

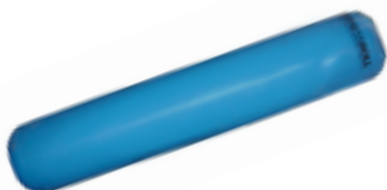
Recuerda que por la compra de 10 cilindros de Foam te regalamos un soporte para mantenerlos siempre ordenados.



FOAM ROLLER DELUXE STOTT PILATES®

Foam Roller STOTT PILATES® fabricado en espuma de alta densidad, sirve como resistencia para ejercicios simples, activa el equilibrio y ayuda a desarrollar conciencia del movimiento y estabilidad del núcleo corporal. Color único. Medidas: 91 x ø 15,2 cm, peso: 700 g.

Ref.: MNS116



FITROLL A&F

Este cilindro inflable es ideal para trabajos de Pilates y Rehabilitación. Al estar relleno de aire es extremadamente cómodo a la hora de realizar los ejercicios, y además es adaptable a cualquier usuario.

Medidas: ø 73 cm. Color azul.

Ref.:MNF68

BODY BOLSTER

Para prevenir la inflexibilidad y a mantener el sistema músculo/esquelético libre de movimiento. Está indicado para personas que pasan muchas horas sentadas y ayuda a combatir el cansancio. Evita las malas posturas cambiando el ángulo y/o posición del Body Bolster cada 20 min.

Ref.: MNF13



PILATES ON A ROLL STOTT PILATES®- DVD

Podrás trabajar con el Foam Roller sentado, de pie o tumbado para aumentar la dificultad de tu rutina Matwork. Una sesión dinámica que te ayudará a restaurar el alineamiento postural, estirar y fortalecer los músculos, y controlar y mejorar la conciencia sobre el cuerpo.

- Dificultad 3 / Sesión de 43 min.

- DVD en inglés.

Ref.: DVB41



FOAM ROLLER CHALLENGE STOTT PILATES® - DVD

Activa los músculos profundos del núcleo corporal y añade dificultad a los ejercicios dirigidos con el Foam Roller, Sesión muy versátil ideal para añadir variedad e intensidad a las sesiones individuales o en grupo.

- Dificultad 3 / Sesión de 27 min.

- DVD en inglés y pistas en español.

Ref.: DVB96