

SET DI SFERE PER MASSAGGIO



SFERA MORBIDA CON PUNTE



SFERA LISCIA LACROSSE



SFERA DURA CON PUNTE

Relax !

Esercizi per alleviare i muscoli, la sindrome mio fasciale e sciogliere «Punti Trigger» (nodi, contrazioni).

Aiuta a migliorare la performance atletica e allevia il dolore muscolare.

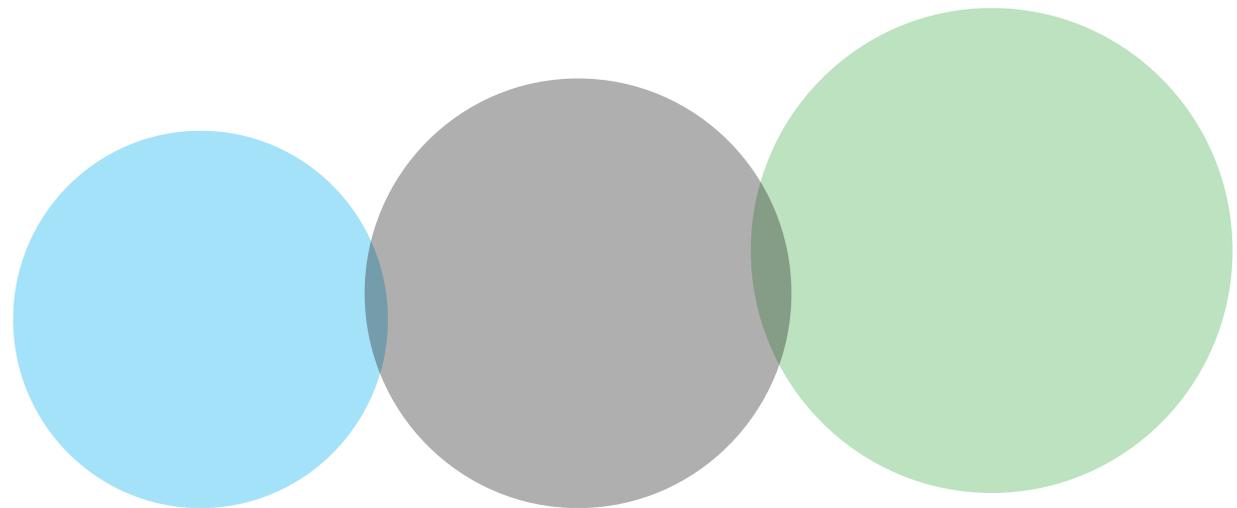
EBOOK GRATUITO DESTINATO ESCLUSIVAMENTE AI CLIENTI MYAMI

ATTENZIONE

Questo libro non è destinato a sostituire il parere medico di un medico autorizzato.

Il lettore dovrebbe consultare il proprio medico in qualsiasi questione relativa alla sua salute.

Gli esercizi forniti in questo libro sono solo a scopo informativo e non devono essere interpretati come una raccomandazione per trattamenti o cure specifiche. Gli esercizi non sono senza rischi, e questo o altro programma di esercizi può portare a dei tagli. Questi includono, ma non sono limitati a, il rischio di lesioni, l'aggravamento di una condizione preesistente o l'effetto deleterio di uno sforzo eccessivo, come contrazione muscolare, pressione arteriosa anormale, svenimento, disturbi del ritmo cardiaco. Per ridurre il rischio di lesioni, prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di esercizio, consultare un professionista sanitario per le istruzioni appropriate. Le istruzioni di esercizio e i consigli forniti non intendono sostituire una visita medica. Come con qualsiasi programma di esercizi, se inizi a sentirti debole, capogiro o a disagio, dovresti interrompere immediatamente e consultare un medico.



TRIGGER PUNTI

Potremmo tradurli in «punti trigger» o «punti di rilassamento». Questi sono nodi dolorosi alla palpazione che appaiono come una fascia indurita come i noduli. I punti trigger non sono presenti in un muscolo sano. Punti trigger multipli fanno parte di una sindrome chiamata sindrome mio fasciale.

Per capire come funziona l'auto massaggio per eliminare questi nodi e il loro dolore, è importante prima capire i diversi tipi di punti trigger.

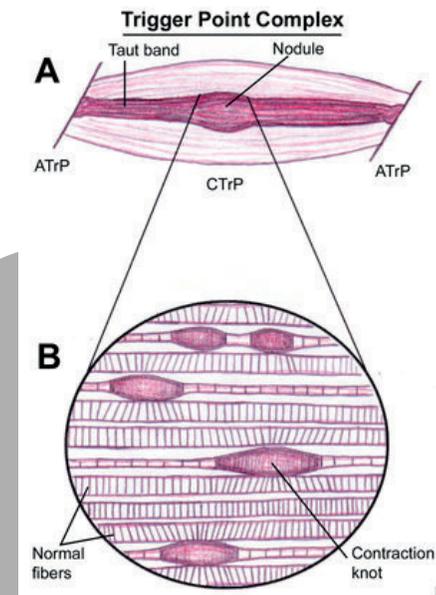
ATTIVITÀ DEI PUNTI TRIGGER: questi sono i punti trigger che proiettano il dolore. Ad esempio, un punto di innesco nel trapezio (muscolo superiore della spalla) può irradiare la sensazione di dolore nella testa, causando mal di testa.

GRANDI PUNTI LATENTI: questi punti trigger sono presenti nel muscolo, ma non restituiscono dolore altrove. Possono comunque limitare il raggio di movimento e diventare attivi in qualsiasi momento. Sembrano morbidi quando si tocca su di loro.

PUNTI CENTRALI DEL TRIGGER: questi sono di solito al centro di un muscolo. Si trovano nelle fibre muscolari e possono essere direttamente correlati al dolore o latenti. Questi punti trigger possono rendere un muscolo più debole perché una parte del muscolo (fibre stirate) è bloccata in questa contrazione. Lasciando solo le fibre rimanenti per eseguire l'azione che volete che il muscolo esegua. Può anche limitare la gamma di movimento e causare rigidità nel muscolo.

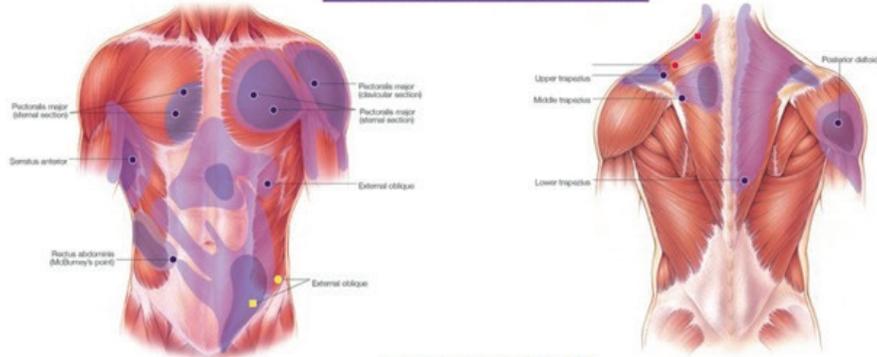
Punti trigger DEI TENDINI: dove le fibre muscolari si uniscono al tendine. Possono portare ad un aumento della rigidità di questo tendine. Questo può portare a irritazioni dei tendini e tendiniti.

Punti di innesco satellite: Queste contrazioni si sviluppano nella zona di irradiazione del dolore di un punto di innesco attivo. Si sviluppa in risposta al dolore percepito dal punto di innesco originale. Se non riesci a trovare ed elaborare il punto di trigger attivo originale, i satelliti tenderanno a tornare.

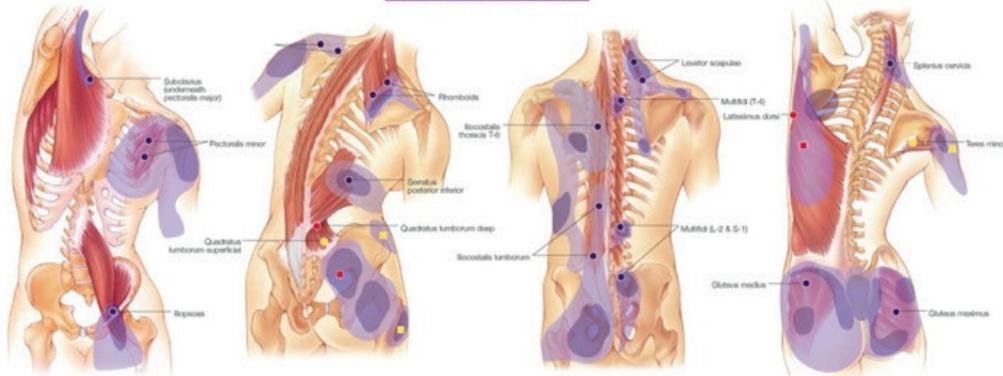


PUNTI TRIGGER PRINCIPALI

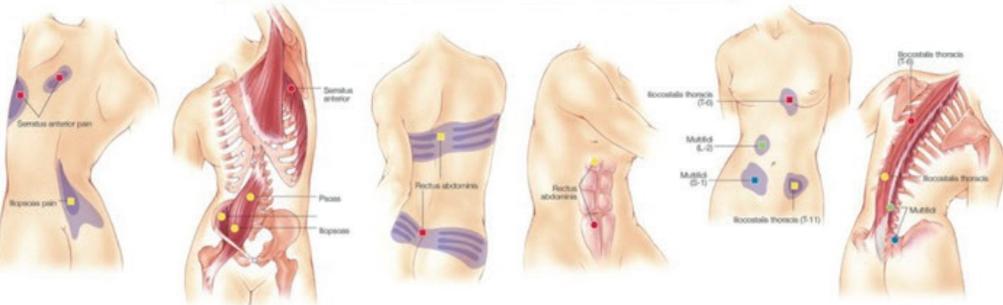
UPPER TORSO AND SHOULDER



POSTERIOR DEEP



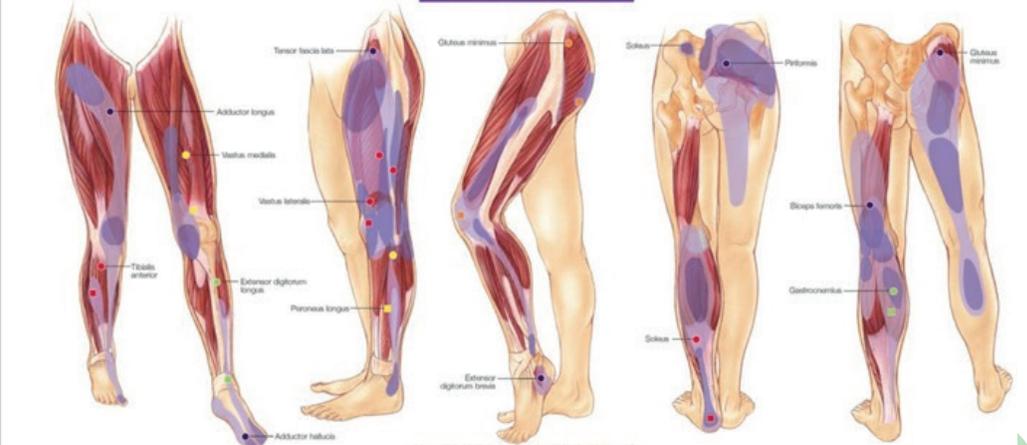
ANTERIOR-POSTERIOR PAIN REFERRAL GUIDE



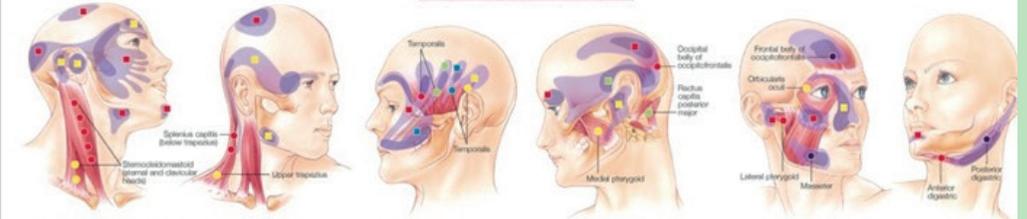
UPPER EXTREMITY



LOWER EXTREMITY



HEAD AND NECK



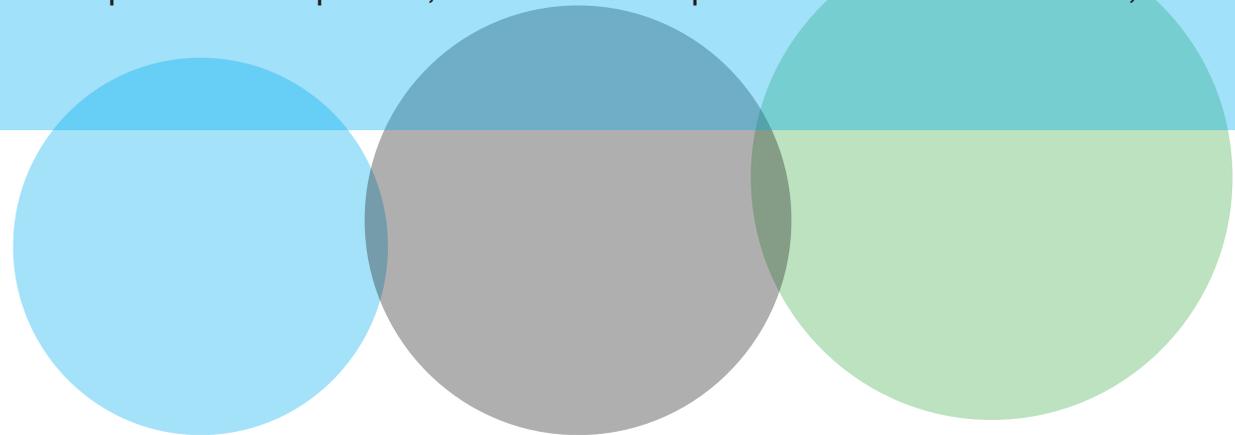
QUALI SONO LE CAUSE DEI PUNTI TRIGGER?

Ecco alcune cause dei punti trigger:

- Incidenti e lesioni dirette,
- Lesioni di inattività,
- I movimenti ripetitivi,
- Mancanza di esercizio,
- Cattiva posizione,
- Struttura ossea anormale,
- Lo stress che causa una respirazione superficiale e una tensione nelle spalle/collo
- Carenze vitaminiche e di minerali,
- Disturbi metabolici (insufficienza tiroidea, diabete, ipoglicemia, ecc.)
- Stile di vita sedentario.



L'auto massaggio è un atto accessibile a tutti ed efficace per alleviare i muscoli dolenti e tesi. Dopo un allenamento o per alleviare lo stress, le sfere di massaggio possono soddisfare le tue esigenze. Con 3 sfere di diverse forme e densità, puoi rilassare massaggiando i «punti trigger». I tuoi dolori sono alleviati, la tua posizione, i tuoi movimenti e la circolazione del sangue sono facilitati. Naturalmente, prima di utilizzare prodotti terapeutici, consultare un professionista della salute, soprattutto se si è a conoscenza di infortuni.



TECNICA DI RILASCIO PUNTI TRIGGER

1. Metti una sfera tra una superficie dura e la parte del tuo corpo

- Il muro è un buon punto di partenza per la maggior parte dei punti di innesco perché offre più controllo e meno pressione rispetto al posizionamento sul pavimento.

- Il pavimento/tappeto - la superficie dura del pavimento crea una base perfetta per la sfera mentre il peso del tuo corpo determina la pressione applicata sul punto di rilascio. Puoi aggiustare il livello di pressione cambiando la posizione del tuo corpo.

- Una solida panca dura o un tavolino da caffè ti aiuteranno ad accedere più facilmente ai punti di innesco dei muscoli posteriori della coscia

- Mano/altra parte del corpo - la pressione applicata con la mano di solito non è sufficiente per accedere ai punti di innesco più ostinati. Ma può essere un buon punto di partenza se i vostri nodi muscolari sono estremamente sensibili.

2. Utilizza la sfera liscia Lacrosse per esplorare la zona che vorresti massaggiare. Lentamente, massaggia i muscoli e senti se sono morbidi o sono presenti dei nodi. Usa questo tempo per aumentare la circolazione del sangue nell'area che stai massaggiando e preparati per un lavoro di rilascio più profondo.

3. Regola la pressione. Una volta localizzato un punto di innesco, muovi la palla a tua scelta con micromovimenti circa 10 volte con un livello di dolore compreso tra 4-6 (0-nessun dolore, 10 - dolore insopportabile) . Se l'area è troppo sensibile, prova ad applicare meno pressione o ad usare la sfera morbida.

4. Mantieni la sfera in modo statico sul nodo per 15-20 secondi respirando profondamente. Utilizza una respirazione profonda per rilassare i muscoli e calmare il sistema nervoso. Se la posizione della sfera sul punto di innesco era corretta, dovresti sentire il nodo svanire (o rilassarsi completamente) e il dolore diminuire. Puoi anche dirigere il calore rilasciato dal Punto Trigger ai tessuti circostanti.

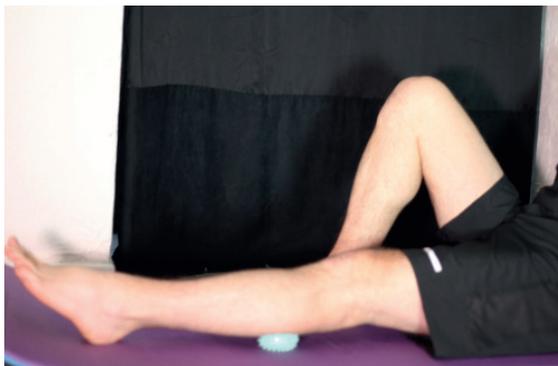
Se non si verifica un rilascio immediato, prova a trovare una posizione vicina che fornisca una pressione più precisa sul punto di innesco. Alcuni punti trigger sono più testardi di altri e potrebbe essere necessario tornare in questa posizione diverse volte prima di poter finalmente provare sollievo.

5. Allunga i muscoli che hanno funzionato.

6. Ripetere il tuo massaggio 2-3 volte al giorno per i punti di rilascio tenaci o 2-3 volte la settimana per mantenere.

Non restare troppo su una parte del tuo corpo. Se il punto di rilascio non è stato rilassato in meno di 1 minuto, ti dovrai spostare verso un altro punto e ritornarci più tardi. Rischio di danneggiare i tessuti o di pizzicare la pelle. Sarà meglio posizionare la sfera da altre parti al posto di insistere sulla stessa parte del corpo per troppo tempo.

POLPACCIO / CAVIGLIA

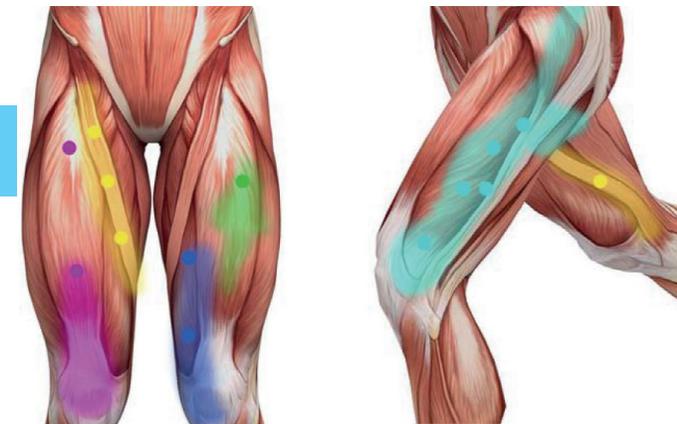


1. Inizia utilizzando la sfera morbida o la sfera liscia Lacrosse sotto la tibia. Appoggia la sfera a terra e applica la pressione al punto di innesco.
2. Massaggiare la gamba sulla palla con micromovimenti per aumentare la circolazione del sangue nella zona e identificare la posizione esatta del punto.
3. Continua con la tua sfera preferita. Applica una pressione statica sul punto di rilascio localizzato. Aumentare la pressione cambiando la posizione del corpo o facendo passare il peso in avanti.

1. Mettere la sfera sul pavimento e appoggiare sopra il polpaccio.
2. Lentamente, girare la sfera nella linea centrale della caviglia. Fermati e mantieni la pressione nel punto in cui si trova il punto di rilascio.
3. Gira la gamba verso l'esterno (le dita dei piedi sono dirette verso l'esterno) e ruota la sfera verso l'esterno del polpaccio. Fermati una volta che trovi il punto di rilascio.
4. Rotazione interna della gamba (le dita del piede sono orientate verso la linea mediana del corpo) e ruota la sfera all'interno del polpaccio. aumenta la pressione sul punto di rilascio scoperto.
5. Respira profondamente per 20-30 secondi
6. Continua a rilasciare il punto con un tratto di polpaccio usando un cinturino, una cintura o un asciugamano.

Ciascuno dei tuoi muscoli o gruppi muscolari rispondono in modo diverso a seconda dello stile o della durata della sfera da massaggio utilizzata. Scegli una delle 3 sfere in base ai tuoi sentimenti e alle tue condizioni fisiche. In molti casi, puoi utilizzare 2 o 3 sfere diverse per zona.

QUADRICIPITI



1. Siediti sul pavimento e posiziona la sfera liscia Lacrosse o la sfera nera dura, a seconda di come ti senti, sul quadricipite. Appoggiati sulla sfera poi pressa massaggiando tutto e premendo la sfera in avanti.
2. Applica una pressione più profonda con una sfera su tutti i nodi che scoprite.
3. Girati sulla pancia e posiziona la sfera a terra sotto il quadricipite.
4. Scivola lentamente sulla sfera. Fermati quando trovi un nodo e mantieni per 10-30 secondi.
5. Alterna la rotazione esterna ed interna della gamba per coprire tutta la superficie del quadricipite.
6. Ripetere dall'altra parte.

*Ciascuno dei tuoi muscoli o gruppi muscolari rispondono in modo diverso a seconda dello stile o della durata della sfera da massaggio utilizzata.
Scegli una delle 3 sfere in base ai tuoi sentimenti e alle tue condizioni fisiche.
In molti casi, puoi utilizzare 2 o 3 sfere diverse per zona.*

MUSCOLI DEI GLUTEI



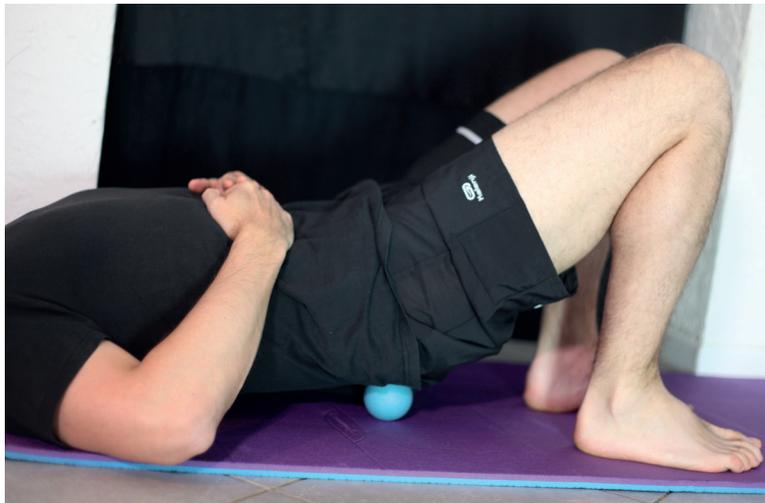
TECNICA CONTRO UN MURO

1. Se la zona è particolarmente sensibile, è preferibile cominciare il tuo esercizio contro il muro per esercitare una leggera pressione nei punti di rilascio.
2. Metti la sfera tra il muro ed i glutei e comincia a fare dei piccoli movimenti circolari.
3. Puoi alternare le sfere per applicare una pressione più profonda sui nodi scoperti. Applica dei movimenti di massaggio profondi sui nodi chiusi per liberarli.

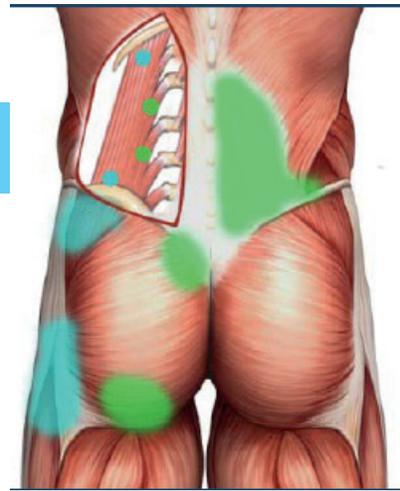
Altra tecnica sul pavimento

1. Allungati e metti una sfera da massaggio sotto ai glutei. La sfera deve essere vicina, ma non sull'ischion (osso).
2. Utilizza il tuo braccio per aiutarti e girare la sfera con dei piccoli movimenti circolari.
3. Sostituisci la sfera con una più dura (nera con punte) e ripeti i movimenti circolari per una penetrazione più profonda.

Puoi anche piegare la gamba a 90° (alzare il ginocchio in aria). Posizionare questa gamba in avanti sulla diagonale per abbassare la gamba. Riportare le gambe in posizione piegata.



LOMBARI

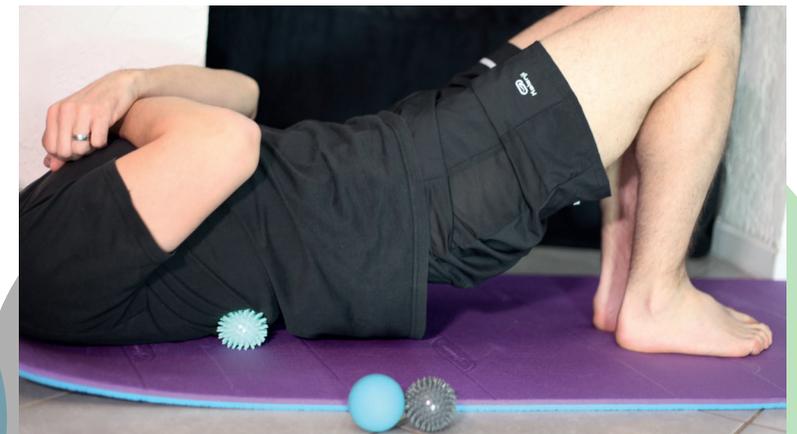
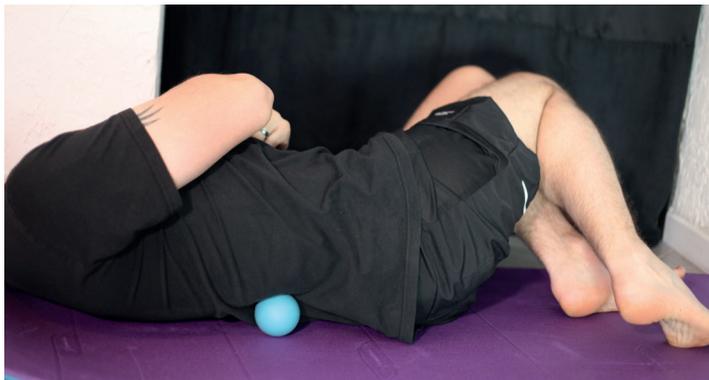


TECNICA CONTRO IL MURO

1. Inizia contro il muro, localizza i tuoi lombari. I punti di rilascio sono suscettibili di trovarsi vicini all'anca.
2. Inizia, con un angolo leggero contro il muro, metti la sfera contro il muro ed appoggiate sul basso schiena. Massaggia con la sfera attraverso dei micromovimenti.
3. Esplora tutta la superficie del muscolo spostando la sfera dal basso della colonna vertebrale fino al di sopra dell'osso iliaco.
Evita di premere la sfera nelle parti "molli" del basso schiena (muoviti lungo le ossa, ma non stringere nella cavità addominale).

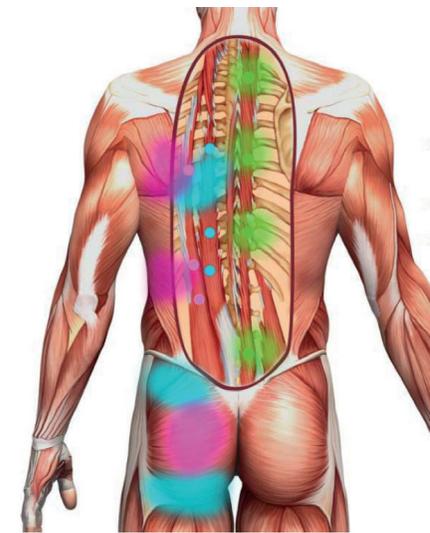
TECNICA SUL PAVIMENTO

1. Inclinati leggermente da una parte e metti una sfera liscia o con le punte, secondo le tue preferenze, nella parte bassa della schiena.
2. Appoggia il peso del tuo corpo sulla sfera. Muovi la sfera per coprire tutte le zone del muscolo. Evita di premere la sfera nelle parti "molli" del basso schiena (muoviti lungo le ossa, ma non stringere nella cavità addominale).



Ciascuno dei tuoi muscoli o gruppi muscolari rispondono in modo diverso a seconda dello stile o della durata della sfera da massaggio utilizzata. Scegli una delle 3 sfere in base ai tuoi sentimenti e alle tue condizioni fisiche. In molti casi, puoi utilizzare 2 o 3 sfere diverse per zona.

MUSCOLI DELLA COLONNA VERTEBRALE

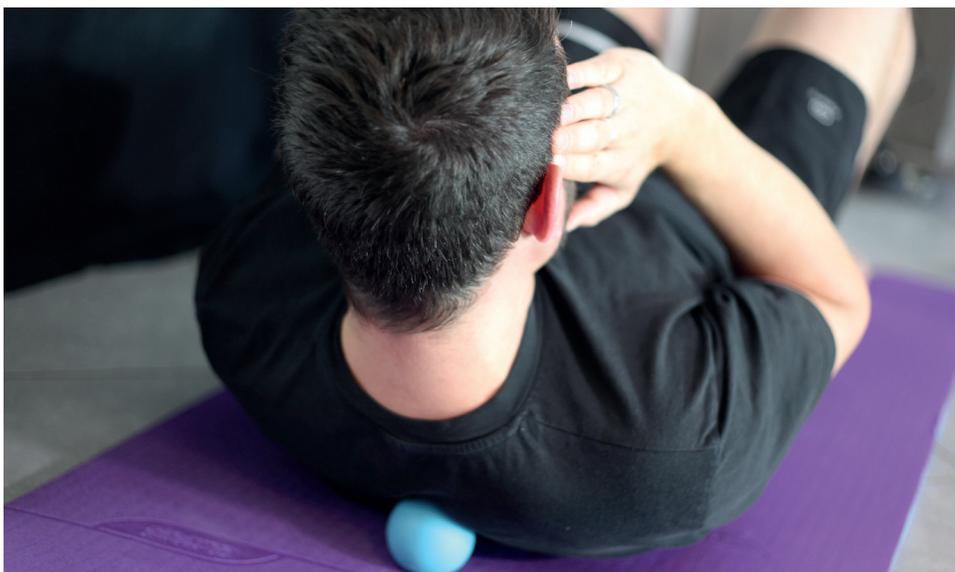


TECNICA CONTRO UN MURO

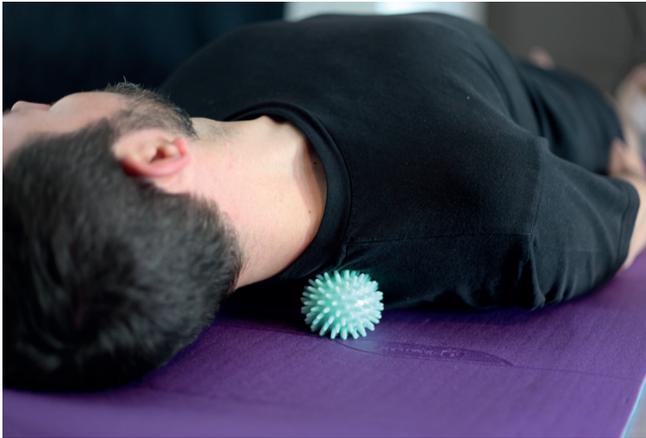
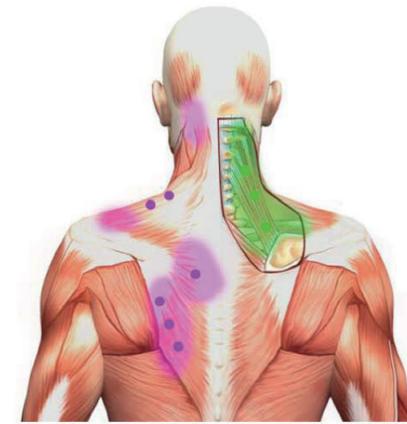
1. Inizia contro il muro, metti una sfera tra il muro e al centro della colonna vertebrale.
2. Lentamente, comincia a scendere abbassando le ginocchia appoggiando la schiena contro il muro. Non lasciare che le ginocchia passino oltre le dita dei piedi.
3. Ritorna lentamente nella posizione iniziale.
4. Variante: risalendo, sposta il peso del corpo verso le gambe ed appoggia sulla sfera con il muscolo lungo la colonna vertebrale. Sposta il peso verso l'altra gamba e sposta la sfera verso l'alto e verso l'altra parte della colonna vertebrale. La sfera si sposta a zig-zag verso l'alto della colonna vertebrale
5. Ripetere da 6 a 10 volte.

TECNICA SUL PAVIMENTO

1. Posizionare una sfera alla base delle scapole simmetricamente e contro la colonna vertebrale.
2. Appoggia il peso del corpo nella sfera e sentite le punte (se la sfera le ha) che si allargano nei tessuti muscolari.
3. Metti le mani dietro la testa o incrocia le braccia sul petto.
4. All'espiazione, utilizza i muscoli addominali e premi la parte inferiore della gabbia toracica sul pavimento. Comincia a sollevare la testa e le spalle. Mantieni la pressione sulla sfera.
5. Inspirare profondamente mantenendo questa posizione.
6. Alla scadenza comincia a scendere lentamente. Concentrati su quella sensazione della sfera nella tua schiena per applicare una pressione più profonda.
7. Ripeti per 6-8 volte.

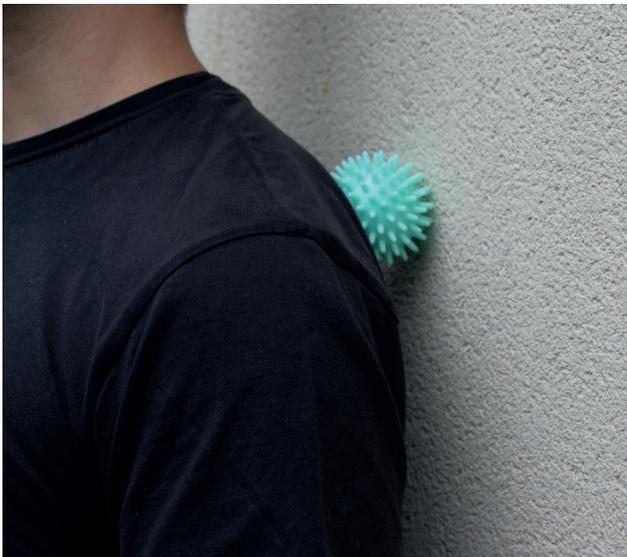


TRAPEZIO



TECNICA SUL PAVIMENTO

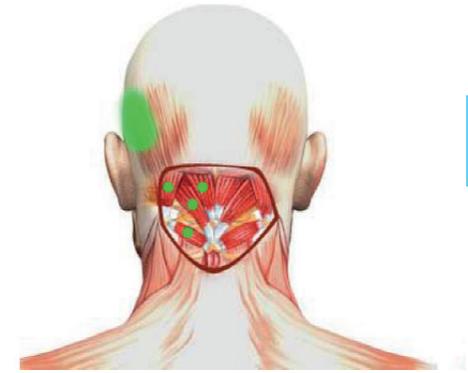
1. Posiziona la sfera sul pavimento sotto la parte inferiore del trapezio
 2. All'espiazione, rilassati sulla sfera e spingi il tuo corpo a terra come se stessi cercando di sprofondare nella sabbia. Respirare profondamente.
 3. Abbassa lentamente il peso del tuo copro sulla sfera.
 4. Una volta che hai trova il punto di rilascio, massaggia con micromovimenti dirigendo la pressione del peso della spalla.
- Ripetere 2-4 volte.
5. Sposta la sfera di qualche centimetro cercando altri punti di rilascio
 6. Continua a spostare la sfera sull'insieme del muscolo trapezio.



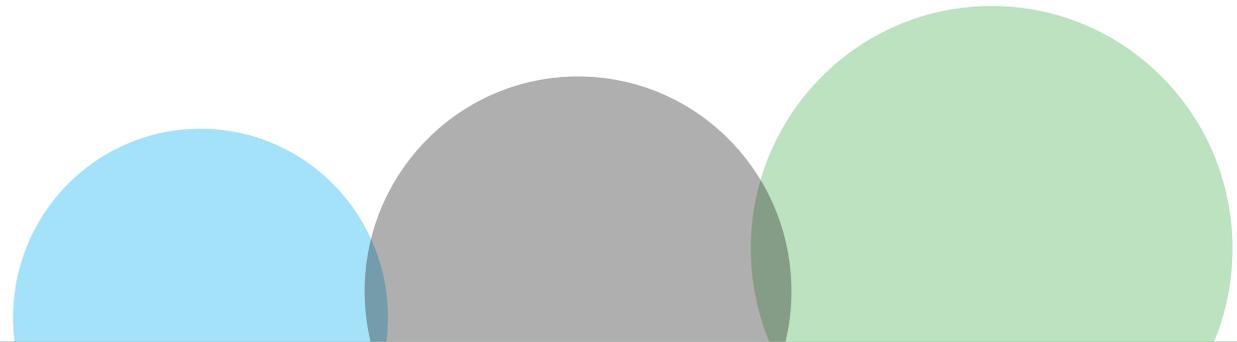
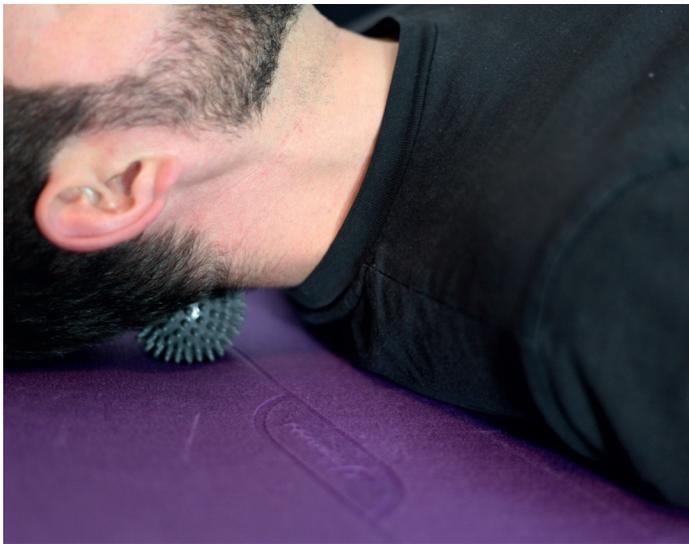
TECNICA CONTRO UN MURO

1. Metti la sfera di tua scelta tra il muro ed il tuo muscolo.
 2. Sposta il peso del tuo corpo con micromovimenti restando ben dritto in modo da trovare il punto di rilascio.
 3. Una volta che hai trova il punto di rilascio, massaggia con micromovimenti dirigendo la pressione del peso della spalla contro il muro. Puoi cambiare la sfera per aumentare la pressione
- Ripetere 2-4 volte.

TESTA E COLLO



1. Metti la sfera sul pavimento sotto la base del cranio. Utilizza le mani per controllare il posizionamento della sfera per impedire che rotoli fuori dalla testa.
2. Massaggia dolcemente.
3. Fermati se la zona è sensibile e respira per 10-20 secondi.
4. Modifica 1: Metti un blocco da yoga o uno spessore nell'incavo del collo
5. Modifica 2: se questa zona è troppo sensibile e non potete

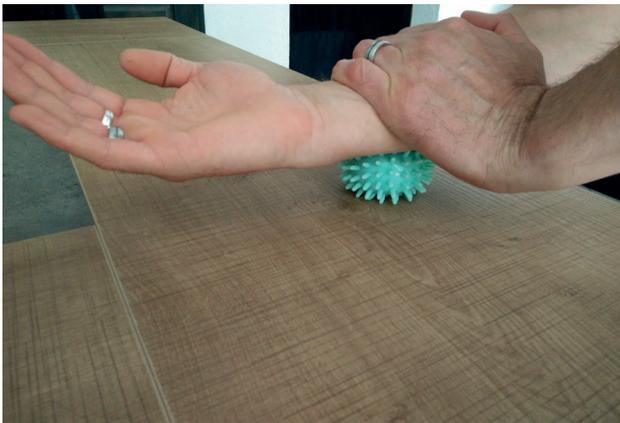


Ciascuno dei tuoi muscoli o gruppi muscolari rispondono in modo diverso a seconda dello stile o della durata della sfera da massaggio utilizzata. Scegli una delle 3 sfere in base ai tuoi sentimenti e alle tue condizioni fisiche. In molti casi, puoi utilizzare 2 o 3 sfere diverse per zona.

AVAMBRACCIO



1. Mettiti vicino al muro. Metti la sfera con punte tra il muro e la parte pelosa dell'avambraccio. Il gomito è flesso.
2. Applica una pressione ruotando la sfera
3. Puoi usare l'altra mano per toccare sull'avambraccio ed aiutarlo a far scivolare lentamente il braccio sulla sfera. Appoggia il peso del tuo corpo sulla sfera.
7. Massaggia con micromovimenti la sfera nelle parti doloranti per 10-30 secondi.
8. Ripetere dall'altra parte.
9. Lo stesso esercizio può essere eseguito appoggiandosi a un tavolo e premendo il peso del corpo sulla sfera.

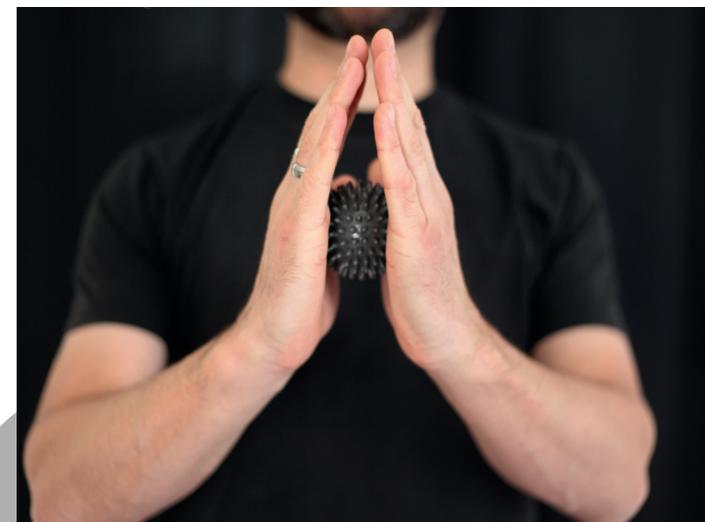


Ciascuno dei tuoi muscoli o gruppi muscolari rispondono in modo diverso a seconda dello stile o della durata della sfera da massaggio utilizzata. Scegli una delle 3 sfere in base ai tuoi sentimenti e alle tue condizioni fisiche. In molti casi, puoi utilizzare 2 o 3 sfere diverse per zona.

MANO

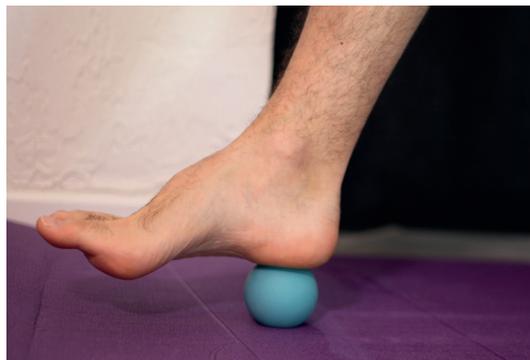
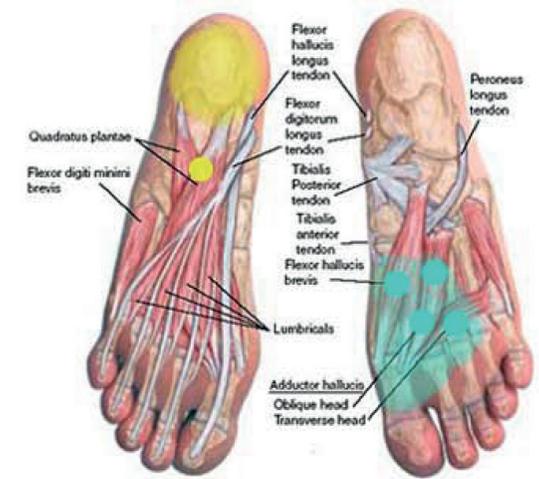


1. Tieni la sfera morbida con punte nella tua man e premi in modo forte. Rilascia e ripeti 5-10 volte.
2. Metti la sfera su un tavolo e appoggia sul palmo. Utilizza la seconda mano per applicare più pressione sulla sfera.
3. Massaggia il palmo sulla sfera con dei movimenti circolari.



Ciascuno dei tuoi muscoli o gruppi muscolari rispondono in modo diverso a seconda dello stile o della durata della sfera da massaggio utilizzata. Scegli una delle 3 sfere in base ai tuoi sentimenti e alle tue condizioni fisiche. In molti casi, puoi utilizzare 2 o 3 sfere diverse per zona.

PIEDI



1. Mettiti vicino al muro o di una superficie che ti aiuterà a mantenere l'equilibrio.
2. Metti la sfera, sotto la parte imbottita della suola tra le dita dei piedi e l'arcata plantare e comincia ad applicare progressivamente una pressione. Comincia utilizzando la sfera morbida e continua progressivamente fino alla sfera più dura fino a quando non sarai in grado di sopportare una pressione maggiore.
3. Inizia applicando una pressione di pompaggio sulla sfera.
4. Applica la massima pressione che puoi gestire comodamente e rotola sulla palla di pochi centimetri. Quando raggiungi un punto doloroso (punto di innesco), fermati e respira profondamente alcune volte fino a quando il dolore scompare.
5. Fai più pressione quando il tuo muscolo diventa più flessibile e rilassato.
6. Muovi la sfera sotto l'arco del tuo piede e applica sempre questa pressione di pompaggio. Fai scorrere il piede in avanti, indietro e lateralmente. Fermati nei punti sensibili e mantieni per 10-20 secondi.
7. Sposta la sfera sotto il tallone e pompa il tallone nella sfera. Continua con un movimento rotativo ed infine la pressione statica.
8. Continua a ruotare per almeno 3 minuti su ciascun piede,
9. Ripetere dall'altra parte.
10. Ripetere tutti i giorni o anche più volte al giorno.

Ciascuno dei tuoi muscoli o gruppi muscolari rispondono in modo diverso a seconda dello stile o della durata della sfera da massaggio utilizzata. Scegli una delle 3 sfere in base ai tuoi sentimenti e alle tue condizioni fisiche. In molti casi, puoi utilizzare 2 o 3 sfere diverse per zona.



L'auto massaggio è una tecnica delle più semplici e delle più economiche per prendervi cura di voi stessi. Esplorando i tuoi muscoli prendi più fiducia del tuo corpo e cambierà anche il vostro modo di pensare, di trattarti e respirare. Non esitare a prenderti cura di te più volte al giorno, le sfere ti seguono ovunque tu vada. Impara a rilassarti nel corso della tua giornata o dopo una giornata carica ... RELAX!

Gli esercizi in questo e-book sono solo delle proposte, non esitare nell'esplorare te stesso tutte le possibilità delle sfere da massaggio.

Più le utilizzi, più diventerai bravo e saprai trovare i tuoi punti di rilascio.

Amichevolmente,

Myriam
Fondatrice MYAMI

contact@myami.fr

