

RUMBLE ROLLER® GATOR

Para obtener mejores resultados:

- Haga rodar el masajeador muy lenta y deliberadamente.
- Respire profundamente y concéntrese en relajar su cuerpo.
- Deténgase durante varios segundos en cualquier zona que esté particularmente tensa o sensible.
- Espere a que el dolor desaparezca, luego, continúe haciendo rodar el masajeador.
- Abandone cualquier movimiento que empeore su dolor.

Espalda media y alta

Ubíquese boca arriba con el rodillo en la mitad de la espalda, las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Mire hacia arriba y mantenga la cabeza y el cuello en una posición neutra.

Haga rodear el masajeador lentamente desde el borde inferior del músculo trapecio (parte inferior del área torácica) hasta la parte superior del romboides (parte superior del área torácica), pero NO llegue hasta el cuello. Balancéese hacia la derecha y hacia la izquierda a medida que rueda el masajeador para alcanzar todos los músculos de la espalda.



Glúteos/músculo piriforme

Siéntese encima del rodillo con un pie cruzado sobre la rodilla opuesta. Coloque una o ambas manos en el piso detrás de usted para sostener el tronco.

Balancee y mueva lentamente el glúteo de la pierna flexionada sobre el rodillo. Cambie la posición de las piernas para masajear el glúteo opuesto.



Cuádriceps

Colóquese boca abajo con los muslos sobre el rodillo. Apóyese sobre los codos y los antebrazos, y tense levemente los músculos del abdomen y de la espalda para estabilizar la columna.

Muévase lentamente hacia atrás y hacia adelante sobre el rodillo, desde encima de las rodillas hasta los pliegues de las caderas. Debe mantener los cuádriceps relajados durante todo el movimiento, y los dedos del pie deben rozar el piso.

Incline el cuerpo cuarenta y cinco grados hacia la derecha o la izquierda para alcanzar de manera más efectiva los músculos laterales. Repita los movimientos hacia adelante y hacia atrás hasta que haya desaparecido todo el dolor.



+ Fricción transversal

Los masajes de fricción transversal utilizan la fuerza lateral para ayudar a aflojar los músculos que están demasiado tensos. Es una técnica simple pero potente que se puede agregar a la mayoría de los ejercicios con rodillo de espuma, incluidos los que se muestran en esta guía.

Comience presionando con firmeza el cuerpo contra Gator. Pero, en lugar de hacerlo rodar, trate de mover su cuerpo aproximadamente una pulgada hacia el extremo del rodillo. Durante este tiempo, las protuberancias de Gator deben permanecer en contacto con la piel, y usted sentirá una fuerza que tira del músculo subyacente. Repita y vuelva a colocar el Gator según sea necesario.

Para algunos movimientos, es posible que deba estabilizar el Gator con una mano para evitar que ruede. Pruebe aplicar fuerza durante un tiempo prolongado para estirar el tejido blando y golpeando con fuerza para ayudar a relajarlo.

Es posible que algunas partes del cuerpo respondan a esta técnica mejor que otras. Consulte nuestras instrucciones en línea para obtener consejos y recomendaciones específicos.

Músculo dorsal ancho (Lat.)

Recuéstese de costado sobre el suelo con el brazo estirado por encima del rodillo. Coloque el rodillo en la zona de la axila para que haga presión contra el músculo dorsal ancho.

Balancéese y muévase lentamente en todas las direcciones. El rango del movimiento para este ejercicio es limitado, pero balancearse de un lado a otro permitirá una penetración más profunda del músculo.



Músculos isquiotibiales

Siéntese con la parte posterior de los muslos sobre el rodillo y con ambas manos en el suelo, detrás de usted. Mantenga relajados los músculos de las piernas y permita que los talones rocen suavemente el piso.

Haga rodar el masajeador con los isquiotibiales, desde arriba de las rodillas hasta debajo de la pelvis. Para aumentar la intensidad, cambie el peso a una pierna al cruzar un tobillo por encima del otro.



Pantorrillas

Siéntese con la parte posterior de las pantorrillas sobre el rodillo y con ambas manos en el suelo, detrás de usted. Mantenga las pantorrillas y los tobillos lo más relajados que pueda.

Masajee desde encima de los tobillos hasta debajo de las rodillas. Para aumentar la intensidad, apoye una pierna encima de la otra. Balancee las piernas hacia la derecha y hacia la izquierda para alcanzar todas las partes del músculo.

