

JAUME MIRÓ CALAHORRA

Licenciado en Ciencias de la actividad física y el deporte INEFC

Master en Alto Rendimiento deportivo

Entrenador personal en RFET, Mocri ElitePerformance

Entrenador personal de Alfonso Celis, Alex Toril, Sergio Canamasas, Beitske Visser, Alan Sicart (Motosport)

Entrenador personal de Yafan Wang (ranking 46 del circuito WTA)



¿Qué es el Foam Roller y para que sirve?

El Foam Roller (FR) es un dispositivo simple formado por un rodillo de goma o conocido también en algunos países como Rodillo de espuma, con el mismo y utilizando el propio peso corporal se puede aplicar la técnica de auto-liberación miofascial, rodando por la zona que se desea relajar. Cabe señalar que no es nada nuevo, pero sí cada día más utilizado tanto en ámbito deportivo como terapéutico.

El uso de Foam Roller se puede considerar una alternativa terapéutica que complementa el trabajo de liberación miofascial (Myofascial Release Foam rolling) y relajación muscular que aplica un fisioterapeuta más no lo sustituye, estos rodillos se consiguen a precios accesibles y de gran variedad de colores y materiales de superficie diferentes, el tamaño algo estándares de 33cm de largo por 12,65cm de diámetro aproximados (13" x 5").

¿Cómo se utiliza?

Ejerciendo presión sobre él apoyando la zona o músculo doloroso. Rodando sobre el Foam Roller o rodillo en un movimiento suave y continuo. Durante 60-90 segundos. El tejido fascial posee una propiedad conocida como tixotrópica la cual hace que sea más fluida o demuestre una disminución de la viscosidad ante la perturbación o estiramiento, mientras que a la falta de movimiento permanecerá con mayor rigidez.



¿Cómo actúa el foam roller?

La Función del rodillo mencionada anteriormente es de un auto masaje, para la liberación miofascial, relajación de puntos gatillos musculares (Los puntos gatillos también conocidos como trigger points ese punto hiperirritable o sensible dentro de una banda tensa en el músculo), aumento de la circulación sanguínea, dolores de agujetas (DOMS), que tiene la ventaja de ser aplicado por la misma persona después de un entrenamiento. Esto tiene diversos efectos como los producidos en la función arterial a través de la reducción del tono simpático que causa vasodilatación y la reducción de la rigidez del tejido muscular lo que aumenta su hidratación.

Esto quiere decir que el foam roller actúa no solo a nivel del músculo que masajeamos, sino que afecta íntimamente al sistema nervioso produciendo adaptaciones que van más allá de los factores mecánicos producidos por el simple hecho de tumbarnos encima de un rodillo de espuma. por lo tanto es un instrumento ideal si vas al gimnasio, eres corredor, ciclista, jugador de balonmano, si realizas ejercicio regularmente, e igualmente para personas sedentarias con dolores musculares.



Balonmano
ProShop

natty.

Beneficios o efectos del Foam Roller

- Auto-relajación Miofascial lo cual no hace que sea imprescindible otra persona/terapeuta para un masaje.
- Disminución de dolor de Puntos Gatillos. Aumento de amplitud de movimiento articular.
- Aumento de la circulación. Disminución del dolor de agujetas post-entrenamiento
- Tratamiento de unos 20 minutos por sesión.
- Aumento de la Flexibilidad muscular y disminución de la rigidez.
- Compacto y fácil de transportar.
- Precios Accesibles.

Este método se puede realizar con un rodillo de espuma, pelota de lacrosse, y otros instrumentos que existen en el mercado, mediante la aplicación de presión en puntos específicos en el cuerpo y en el recorrido de diferentes grupos musculares que son capaces de ayudar en la recuperación y relajación de los mismos para reestablece la función normal, significa que los músculos se mantendrán elásticos, saludables y listos para activarse en cualquier momento.

Efectos sobre el rendimiento

Sobre si mejora el rendimiento posterior tras aplicarse, por lo que dicen algunos estudios no lo empeora, pero no hay un consenso común en este ámbito, por lo que la aplicación del foam roller antes de entrenar con estos fines debe hacerse con conocimiento de causa y con un profesional que te guíe. Si este se usa durante demasiado tiempo podría causar cambios en los patrones de activación muscular por lo que **"no te duermas" encima del foam roller.**



¿Cómo puedo aplicar el foam roller a mi rutina?

Como hemos explicado, el foam roller puede utilizarse antes de entrenar con beneficios sobre el rango articular o después de entrenar con beneficios en la recuperación muscular. Si quieres saber como realizar este tipo de sesiones aquí tienes un video explicativo y con la rutina de recuperación muscular en video que realizo con los deportistas que entreno.

<https://youtu.be/LgFZDyPTgNg?t=23>

Sobre todo debemos tener en cuenta, que cada una de las opciones no excluye a la otra, es decir, podemos utilizar el foam roller en días de descanso o de recuperación activa.

Aquí tienes los foam roller que utilizamos y que te recomiendo a nivel calidad precio.

Aquí tienes los rodillos que te menciono en el video: ► ► FOAM ROLLER CON VIBRACIÓN: <https://tidd.ly/2ZSYEgN> ► ► FOAM ROLLER SIN VIBRACIÓN <https://tidd.ly/39qm4NM>