

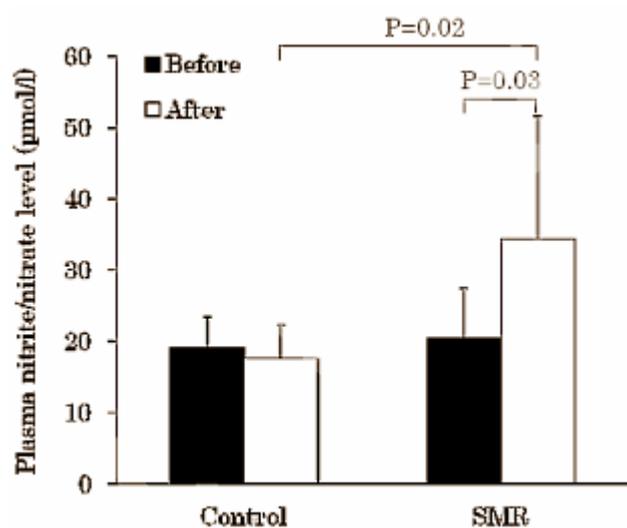
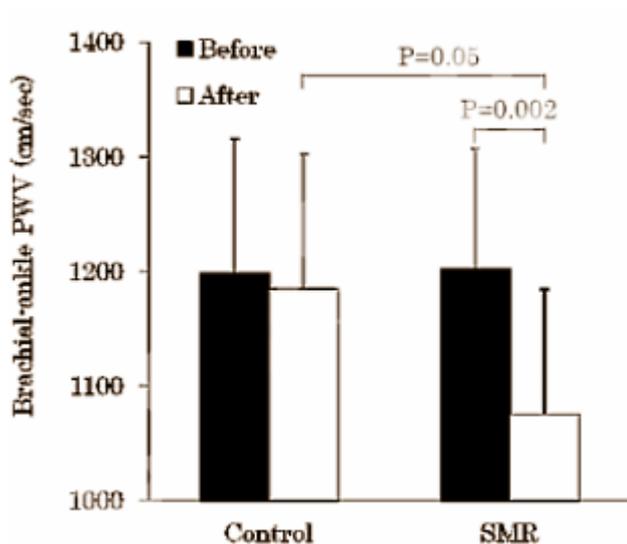
Foam roller makes blood vessels suppler

Un gruppo di Scienziati sportivi presso Nippon Sport Science University hanno svolto una ricerca sull'auto-massaggio con un foam roller dimostrando che questa semplice pratica rende i vasi sanguigni più elastici.

Il nome scientifico dell' auto-massaggio con foam roller è il rilascio auto-miofasciale. Poiché il rilascio di auto-miofasciale, che ha lo scopo di detendere muscoli favorendo l'efficacia degli esercizi di stretching . Oltre questo la ricerca ha appurato che gli esercizi di rilascio miofasciale rende i vasi sanguigni più elastici. I ricercatori giapponesi hanno fatto un esperimento con 10 studenti di età compresa tra 19 e 21 anni. Hanno misurato i soggetti velocità di circolazione sanguigna periferica e la concentrazione di nitrati e nitriti nel loro sangue..



Nitrati e nitriti sono precursori di monossido di azoto [NO], una sostanza di che rende i vasi sanguigni elastici e giovani. Dopo la prima misurazione i soggetti hanno proceduto a trattare se stessi utilizzando un foam roller per un massimo di 15 minuti. Essi hanno massaggiato gli adduttori, femorali, quadricipiti, la banda ileo-tibiale e la loro parte superiore della schiena, tra cui il muscolo trapezio [SMR]. Al termine della sessione i ricercatori hanno ripetuto loro misurazioni.



La figura sopra mostra che la sessione di foam roller ha reso i vasi sanguigni meno rigidi, e la concentrazione di NO precursori nel sangue risulta aumentata.

"I risultati attuali suggeriscono tecniche di rilascio di auto-miofasciale conferisce molti benefici cardiovascolari. Inoltre un programma di esercizi di rilascio di auto-miofasciale riduce PWV e aumenta la concentrazione di NO al plasma, ripetuta a lungo termine di rilascio di auto-miofasciale potrebbe diminuire la rigidità arteriosa basale. Pertanto, il rilascio di auto-miofasciale può essere incluso in programmi di esercizio per promuovere la salute."

Fonte: J Strength Cond Res. 2013 Apr 9. [Epub ahead of print].

