

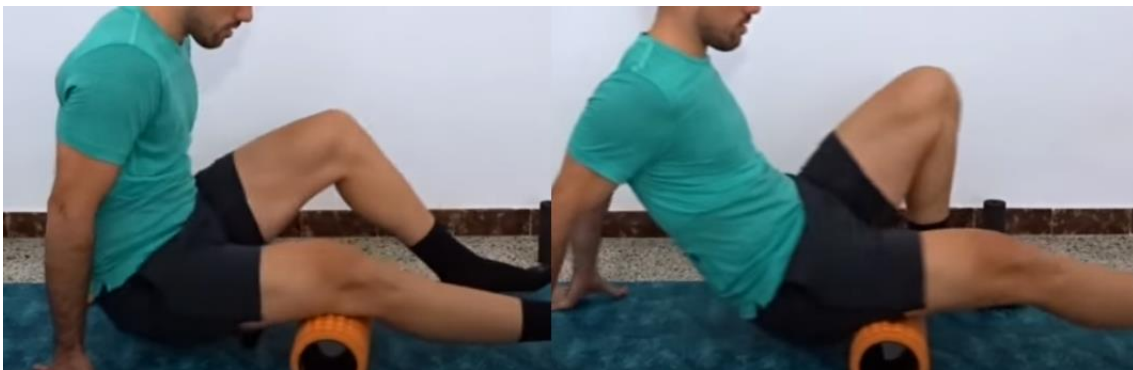
1- Sóleo y gemelo

Apoyaremos el foam roller justo en la parte trasera de nuestro tobillo, nos apoyaremos con las manos en el suelo, y dejando caer suficiente peso deslizaremos el foam roller del tobillo a la rodilla. Ejerceremos más o menos presión dejando caer más peso con nuestro brazos.



2- Bíceps Femoral

Apoyaremos el foam roller justo encima de nuestra rodilla, apoyaremos las manos en el suelo y dejaremos caer el peso sobre el foam roller. Deslizaremos el instrumento desde nuestra rodilla hasta el comienzo de nuestro glúteos.



3- Glúteo

Apoyaremos el foam roller justo en el comienzo de nuestro glúteo inferior, apoyaremos las manos en el suelo y dejaremos caer el peso sobre el foam roller. Deslizaremos el instrumento desde nuestra glúteo inferior hasta la parte superior casi llegando al coxis (siempre evitar tocar zona de hueso).



4- Cuádriceps

Apoyaremos el foam roller justo en el comienzo de nuestra muslo por la parte delantera y dejamos caer el peso sobre él. Apoyaremos nuestros brazos en el suelo, que regularán la cantidad de presión a ejercer. Bajaremos el foam roller moviendo el cuerpo hacia adelante para masajear hasta el comienzo de la rodilla.



5- Dorsal y espalda interna

Apoyaremos el foam roller justo en el comienzo de los dorsales (depende de la persona pero más o menos a media espalda) y boca arriba dejaremos caer nuestro peso sobre él. Deslizaremos el foam roller hasta la parte superior de los trapecios (sin llegar al cuello).



6- Dorsal (lateralmente)

Apoyaremos el foam roller justo en el comienzo de los dorsales (depende de la persona pero más o menos a media espalda) y tumbados lateralmente dejaremos caer nuestro peso sobre él. Deslizaremos el foam roller hasta la axila.



7- Pectorales

Nos tumbaremos boca abajo apoyando nuestro hombro y pectoral encima del foam roller. Podemos intentar rodarlo por la zona (es complicado) o bien intentar que penetre en la musculatura y mover el brazo de arriba abajo para que el foam roller incida en toda la musculatura.

