

---

# FOAM ROLLER

# KIT

---

MANUAL DE EJERCICIOS





## ADVERTENCIAS

*La información y los ejercicios ilustrados en este manual son solo para fines informativos y no deben considerarse directrices médicas.*

*Los ejercicios descritos están dirigidos a personas sanas y adultos.*

*Consulte a su médico antes de comenzar a usar el Foam roller Kit o realizar el programa de entrenamiento descrito.*

*En caso de problemas físicos, enfermedades, lesiones o se toman medicamentos, es estrictamente necesario obtener la aprobación de su médico para el uso del producto y la ejecución de los ejercicios.*

*Si su médico le recomienda que no use el producto o el plan de entrenamiento en esta guía, le recomendamos que siga sus consejos.*

*Si siente molestias o dolor al usar el Foam roller Kit o al realizar los ejercicios descritos, deje de entrenar inmediatamente y consulte con su médico.*

*Se recomienda no realizar los ejercicios a menos que la técnica correcta haya sido demostrada por un profesional o un instructor certificado.*

*Antes de comenzar el entrenamiento, realice un calentamiento muscular y verifique el estado correcto del equipo; si encuentra algún defecto o partes desgastadas del producto, ¡no lo use!*



# Índice

Introducción	04
Aplicaciones	05
Terapia de trigger point	06
Masaje de liberación Miofascial	08
Consejos	10
Pantorrillas	11
Cuadríceps	12
Bíceps femoral	13
Aductores	14
Banda isquiotibial	15
Glúteos	16
Piriforme	17
Dorsal ancho	18
Columna vertebral torácica	19
Columna vertebral lumbar	20
Espalda	21
Cervical	22
Planta del pie	23
Puntos específicos	24

# HOLA!

Gracias por elegir **KALAHARI 4 wellness**

*Con este ebook, queremos ofrecerte una guía sobre la liberación miofascial y la terapia de trigger point, poniéndote en condiciones de poder utilizar tu Foam roller Kit de la mejor y más consciente manera.*

En **KALAHARI 4 wellness** queríamos crear un producto completo que te permite masajear cada músculo del cuerpo de acuerdo con tus necesidades y cuando más lo necesita. Comenzando desde grandes grupos musculares como la espalda y las piernas hasta puntos específicos y específicos.

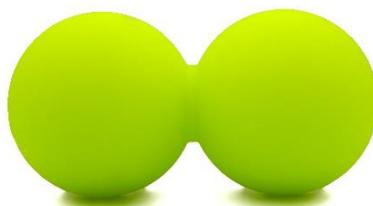
## **RODILLO DE MASAJE MUSCULAR**

Su forma está inspirada en las manos de fisioterapeutas y reproduce su efecto beneficioso durante el masaje. Los surcos reproducen la sensación de una mano: palma, dedos y yemas de los dedos.



## **BOLA DOBLE**

La distancia entre las dos bolas permite un auto-masaje dirigido a lo largo de toda la columna vertebral, llegando a los músculos estabilizadores que rodean la columna y las vértebras. Perfecto para el dolor lumbar, dolor de cervical y para prevenir el dolor de espalda.



## **BOLA CON PINCHOS**

Estimula los músculos y aumenta el flujo sanguíneo. Perfecto para masajes de reflexología podal y manual. Permite masajes profundos en puntos localizados y precisos.



# ¿POR QUÉ USARLO?

En los últimos años, el uso de herramientas para el auto-masaje muscular, como el rodillo, la bola doble y la bola con pinchos ha tenido un uso considerable, tanto por atletas profesionales como por personas que llevan una vida sedentaria, tal vez pasando muchas horas frente a la PC.

Estos equipos le permiten generar rápidamente efectos beneficiosos en todo el cuerpo, gracias a los simples ejercicios de auto-masaje que se pueden realizar en casa, en el gimnasio, de viaje o donde sea que estés, sin la necesidad de un fisioterapeuta o un masajista especializado.

Principales usos y beneficios:

- ✓ **Antes de la actividad física:**  
Prepare el músculo de esfuerzo atlético, mejorando los movimientos, la flexibilidad y el rendimiento.  
Prevenir lesiones y contracturas.
- ✓ **Después de la actividad física:**  
Estira los músculos y los prepara para la fase de recuperación.  
Acelerar el proceso regenerativo y reducir el efecto DOMS;
- ✓ **Reactiva el flujo sanguíneo:**  
Previene la formación de nudos de celulitis y piel de naranja.  
Contrarresta la retención de agua y hace que la piel quede estirada y luminosa;
- ✓ **Contrarresta los síntomas del dolor:**  
Relaja los músculos eliminando el dolor y los trastornos musculares causados por una mala postura o una vida sedentaria.

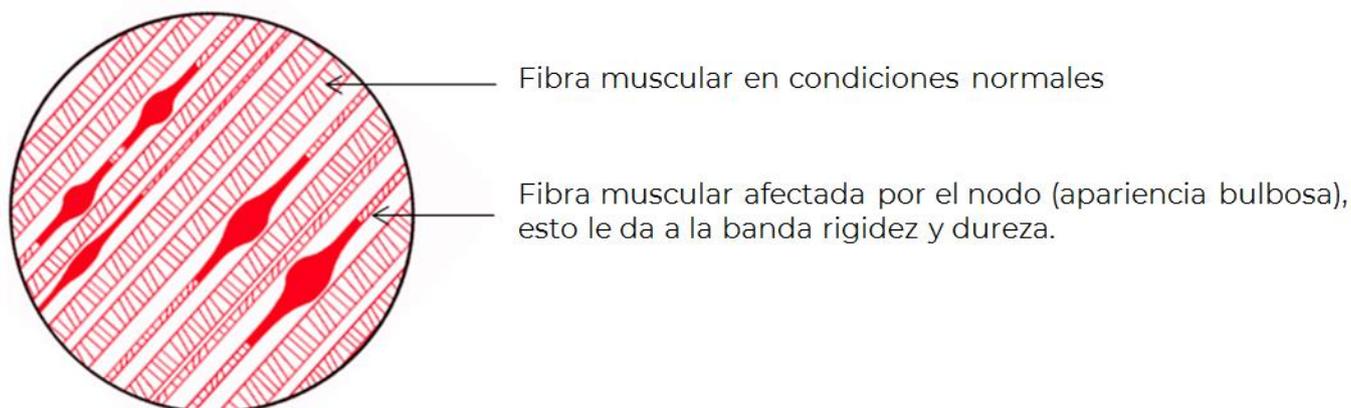


# ¿CÓMO FUNCIONA?

## TERAPIA DE TRIGGER POINT:

Podemos pensar en un punto trigger como un "nódulo" de fibras musculares que permanecen fuertemente contraídas sin siquiera relajarse. Al tacto, generalmente son perceptibles como un nodo o un pequeño bulto cuyas dimensiones pueden variar desde la cabeza de un alfiler hasta una canica, pero sobre todo es posible reconocerlos por el gran dolor que se siente al presionarlos.

Si observa un punto de activación bajo un microscopio, puede ver cómo las fibras musculares afectadas por él se caracterizan por nodos en forma de bulbo que proporcionan rigidez y dureza a la banda tensa.

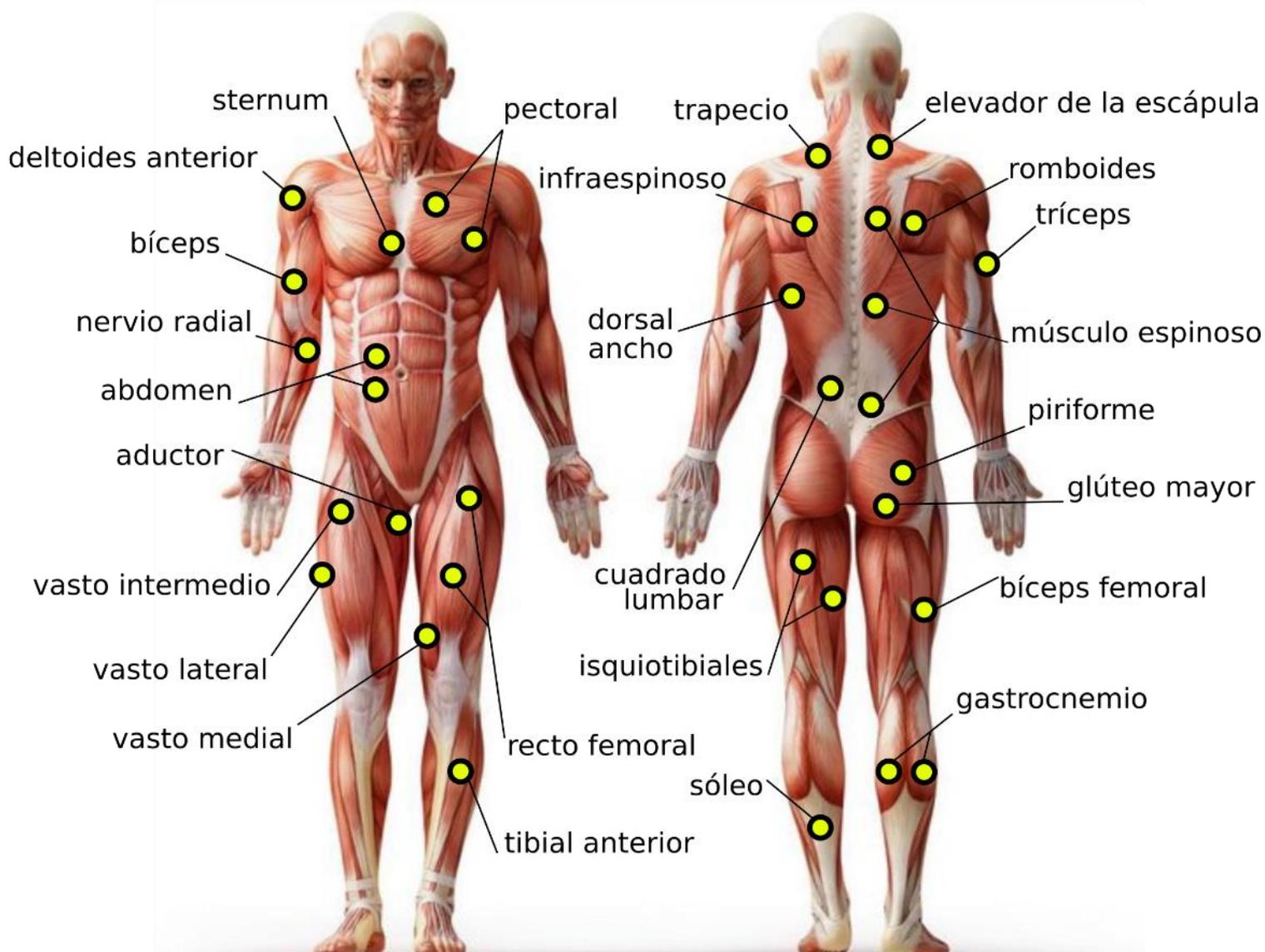


Cuando estos puntos trigger se crean en los músculos, en el área que los rodea se interrumpe el flujo sanguíneo, lo que provoca una falta de oxígeno y la acumulación de productos de desecho del metabolismo. El punto trigger reacciona a esta situación crítica enviando señales de dolor al cerebro que a su vez ordena que el músculo descanse. Como resultado, el músculo deja de funcionar por completo y comienza a endurecerse y acortarse, causando problemas en la fluidez de los movimientos.

El síntoma típico causado por un punto de activación es el **dolor referido**, que se percibe como un dolor profundo y abrumador que puede volverse cada vez más agudo durante los movimientos.

Por lo general, los dolores en las articulaciones, como *las rodillas*, *los hombros* y *las muñecas*, generalmente son causados por puntos de activación en los músculos asociados que causan dolor referido. Por ejemplo, en la mayoría de los casos de *dolor de espalda*, siempre hay un componente miofascial conectado a los puntos de activación.

La imagen subyacente muestra un mapa de los principales puntos de activación en nuestro cuerpo. Manténgalo a mano durante el entrenamiento, para identificar con mayor probabilidad los nodos en los músculos y desatarlos más rápidamente:





## MASAJE DE LIBERACIÓN MIOFASCIAL:

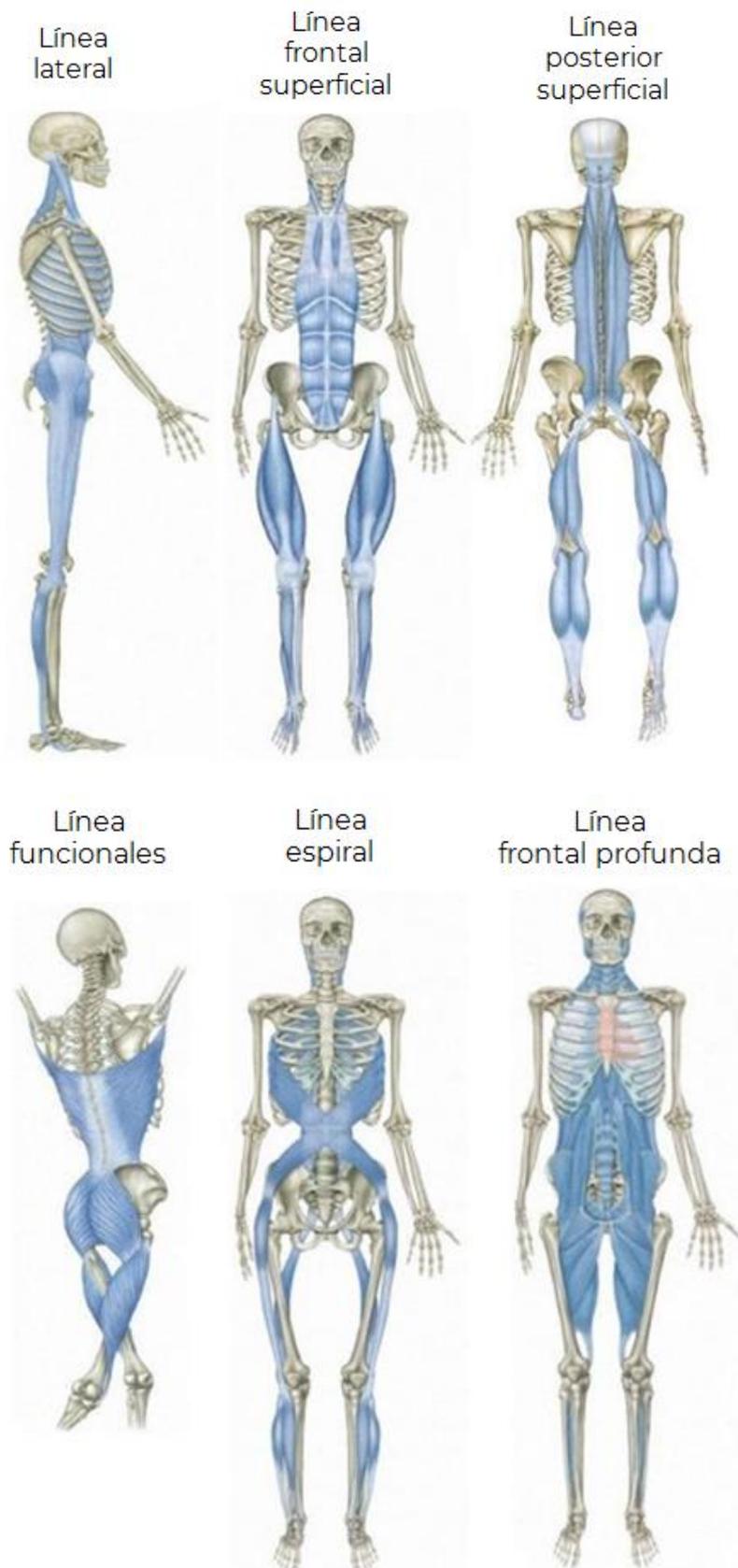
Nuestro cuerpo está formado por fascias, son una capa de tejido conectivo que cubre completamente nuestros músculos, vasos sanguíneos y nervios, uniendo algunas estructuras y permitiendo que otras se deslicen una sobre la otra. Este tejido conectivo se extiende continuamente desde la cabeza hasta la punta de los dedos.

La función de estas fascias es reducir la fricción y minimizar la reducción de la fuerza muscular. Al hacerlo, crean un ambiente suave para los músculos, mantienen los órganos suspendidos, transmiten el movimiento de los músculos a los huesos y crean soporte para los nervios y los vasos sanguíneos que pasan a través de los músculos.

Puede suceder que debido al **estrés físico**, el **estrés psicológico** o más simplemente debido a una **postura incorrecta**, estas fascias se contraigan y se estiren. Esto crea superposiciones y adherencias en las fibras que a su vez endurecen los músculos causando dolor durante los movimientos y contracturas en los músculos. Si las fascias son rígidas y tensas, no pueden transmitir completamente la energía a los músculos, lo que no aprovechará al máximo su fuerza, como resultado, el sistema nervioso no podrá coordinar los movimientos de manera fluida y natural.

El objetivo del Foam Roller Kit es trabajar en este tejido elástico, aprovechando la presión de su cuerpo para crear un **masaje de liberación miofascial**. De esta manera es posible alargar y apuntar las fascias, mejorando la circulación, haciendo que los músculos sean elásticos y reactivando sus funciones. El masaje actúa sobre el líquido intersticial, el "lubricante muscular", lo que permite un aumento de la fluidez en los movimientos y libera la tensión, el estancamiento y la estasis.

Durante el ejercicio tenemos que imaginar nuestro cuerpo como un conjunto de líneas musculares y no como un solo músculo. De hecho, los músculos, a través de las fascias, están estructurados en largas cadenas miofasciales, en las que podemos trabajar específicamente con un auto masaje inducido:





# ¿OK...PERO COMO SE UTILIZA?

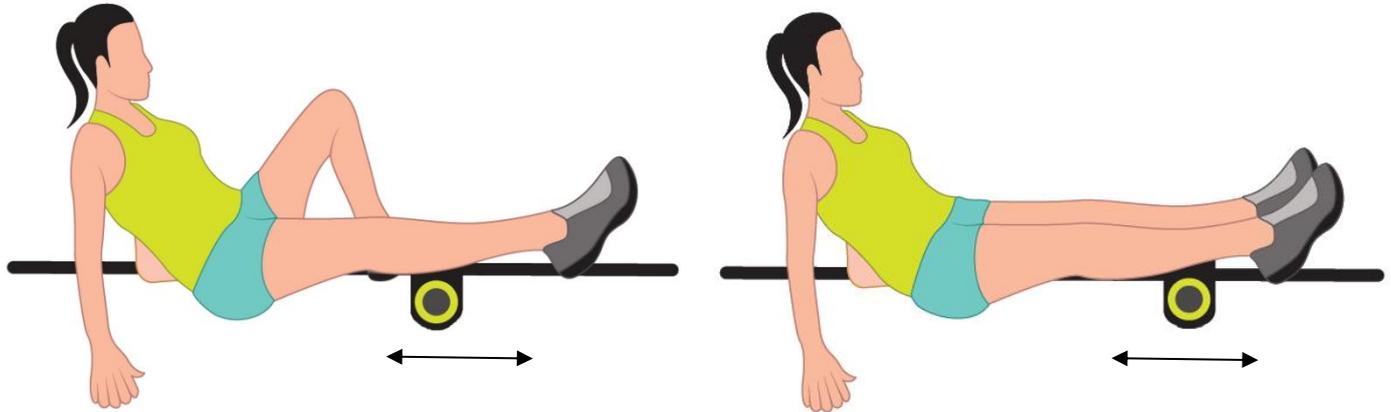
Antes de comenzar el programa de entrenamiento, queremos ofrecer algunos consejos valiosos:

- **Crea una rutina.** Para disolver un punto de activación, puede llevar tiempo y constancia, pero si trabajas en él todos los días, aunque sea un par de minutos, puedes obtener excelentes resultados. Un entrenamiento constante le permite tener fascias alargadas y relajadas, evitando posibles lesiones;
- **Inhale y exhale lentamente.** Durante el ejercicio, respire lenta y profundamente, lo ayudará a relajar los músculos y para ponerse en sintonía con su cuerpo, identificando los puntos Trigger más fácilmente;
- **No rodar sobre áreas del cuerpo con lesiones.** El peso de su cuerpo sobre ellos empeorará la situación y no obtendrá ningún beneficio;
- **Beba mucha agua al final del entrenamiento.** La fascia está compuesta principalmente de agua y beber la mantiene hidratada. Al introducir nuevos líquidos, reemplaza el agua vieja "sucio" con agua nueva "limpia", eliminando así las toxinas que se depositan entre una fascia y otra.

***¡AHORA ESTÁS LISTO!  
BUEN ENTRENAMIENTO...***

# 1) PANTORRILLAS:

Uso: *rodillo de masaje o bola doble.*



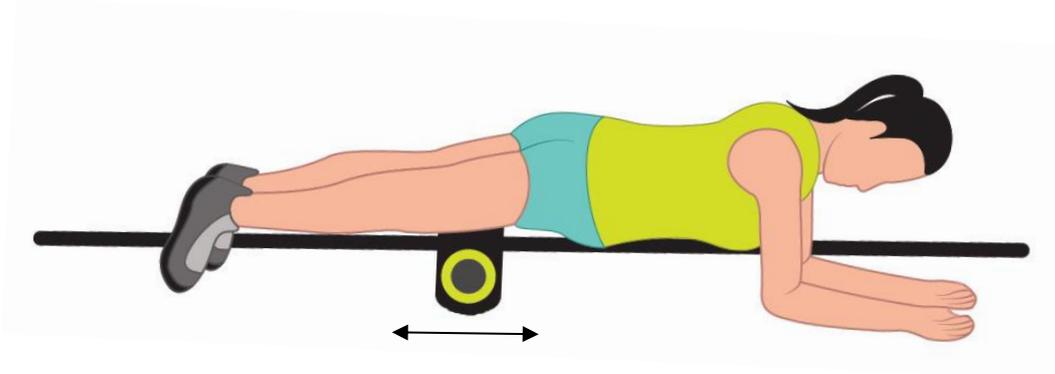
*Ejercicio con una pierna (intensidad menor)*

*Ejercicio de dos piernas (mayor intensidad)*

- 1) Coloque el rodillo de masaje / bola doble en el centro de las pantorrillas. Dependiendo de la intensidad que desee ejercitar en el músculo, puede hacer el ejercicio una pierna a la vez o con ambas;
- 2) Ponga sus manos en el suelo detrás de usted y levante el trasero;
- 3) Gire el rodillo / bola lentamente, desde **debajo de las rodillas** hasta **justo por encima de los tobillos**.  
El movimiento debe durar aproximadamente 3 segundos;
- 4) Intenta localizar el nodo muscular (Trigger Point).  
Una vez ubicado, quédate ahí entre 10 y 20 segundos. Respira profundamente y deja que el músculo se relaje en el rodillo / bola;
- 5) Puedes aumentar la intensidad cruzando una pierna sobre la otra.

## 2) CUADRÍCEPS:

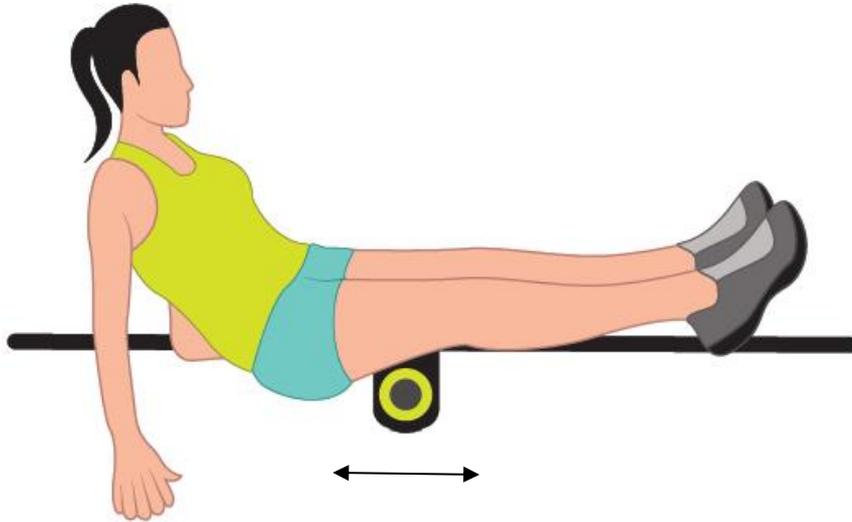
*Uso: rodillo de masaje o bola doble (una pierna a la vez).*



- 1) Acuéstese sobre su estómago y coloque el rodillo de masaje / bola doble debajo de los cuádriceps.
- 2) Apoyando los antebrazos en el suelo y levantar la parte delantera del cuerpo;
- 3) Gire el rodillo / bola lentamente, desde justo por encima de las rodillas hasta justo debajo de la ingle.  
El movimiento debe durar aproximadamente 3 segundos;
- 4) Intenta localizar el nodo muscular (Trigger Point).  
Una vez ubicado, quédate ahí entre 10 y 20 segundos. Respira profundamente y deja que el músculo se relaje en el rodillo / bola;
- 5) Mover ligeramente el peso del cuerpo de la pierna derecha a la izquierda, para masajear el punto Trigger en varias direcciones.

### 3) BÍCEPS FEMORAL:

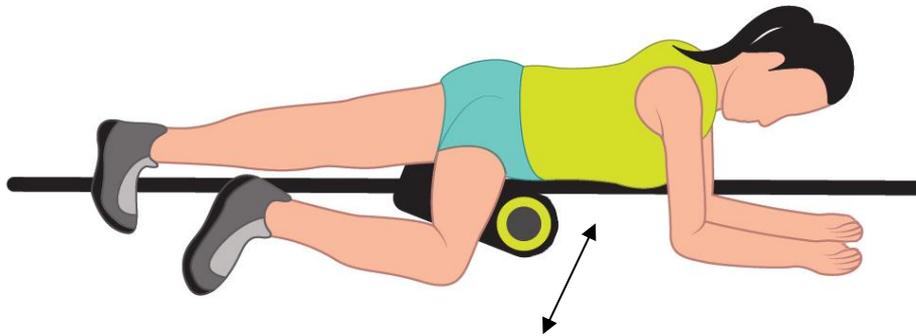
*Uso: rodillo de masaje o bola doble (una pierna a la vez).*



- 1) Siéntate en el suelo y coloca el rodillo de masaje / bola doble debajo de los muslos;
- 2) Coloque las manos en el suelo detrás de usted;
- 3) Gire el rodillo / bola lentamente, desde justo debajo de las nalgas hasta justo arriba de las rodillas.  
El movimiento debe durar aproximadamente 3 segundos;
- 4) Intenta localizar el nodo muscular (Trigger Point).  
Una vez ubicado, quédate ahí entre 10 y 20 segundos. Respira profundamente y deja que el músculo se relaje en el rodillo / bola;
- 5) Mueva ligeramente el peso del cuerpo de la pierna derecha a la izquierda, de manera que se masajee en varias direcciones del punto Trigger.

## 4) ADUCTORES:

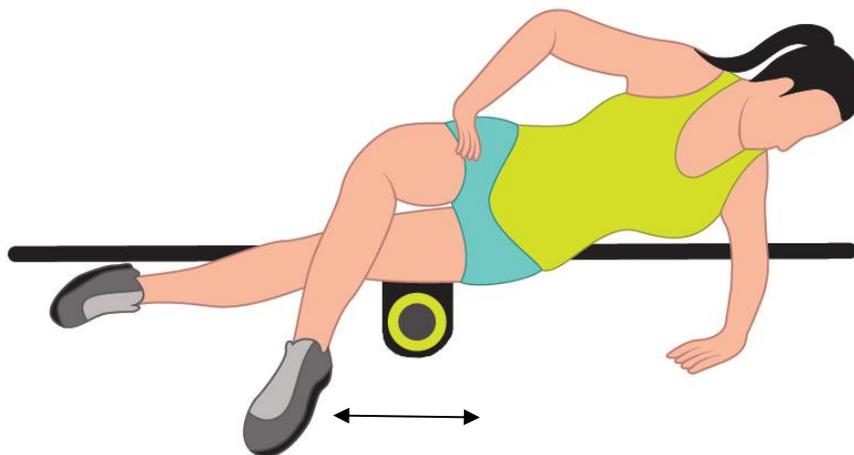
*Uso: rodillo de masaje o bola doble.*



- 1) Coloque el rodillo de masaje / bola doble en el interior del muslo;
- 2) Coloque sus antebrazos en el suelo y úselos para la estabilidad durante el ejercicio;
- 3) Gire el rodillo / bola lentamente, desde justo **debajo de la ingle** hasta justo **por encima de la rodilla**.  
El movimiento debe durar aproximadamente 3 segundos;
- 4) Intenta localizar el nodo muscular (Trigger Point).  
Una vez ubicado, quédate ahí entre 10 y 20 segundos. Respira profundamente y deja que el músculo se relaje en el rodillo / bola;
- 5) Puede aumentar la intensidad presionando el muslo con la mano.
- 6) Repita el ejercicio en la otra pierna.

## 5) BANDA ILIOTIBIAL:

*Uso: rodillo de masaje o bola doble.*



1) Coloque el rodillo de masaje / bola doble en la parte externa del muslo;

2) Coloque su antebrazo en el suelo y ponga su pierna libre frente a usted para mayor estabilidad;

3) Gire el rodillo / bola lentamente, desde justo **debajo de la cadera** hasta justo **encima de la rodilla**.

El movimiento debe durar aproximadamente 3 segundos;

4) Intenta localizar el nodo muscular (Trigger Point).

Una vez ubicado, quédate ahí entre 10 y 20 segundos. Respira profundamente y deja que el músculo se relaje en el rodillo / bola;

5) Mueva ligeramente el peso del cuerpo, de manera que se masajee en varias direcciones del punto Trigger;

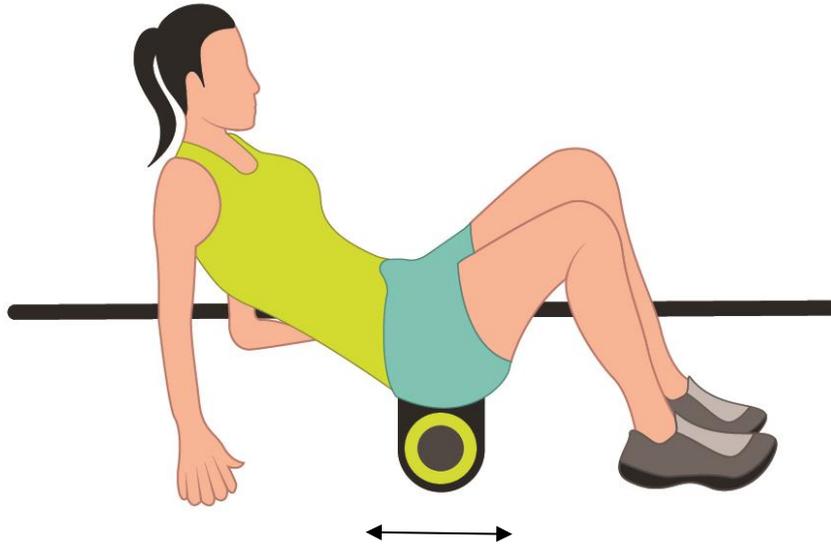
6) Puede aumentar la intensidad descansando una pierna sobre la otra;

7) Repita el ejercicio en la otra pierna.



## 6) GLÚTEOS:

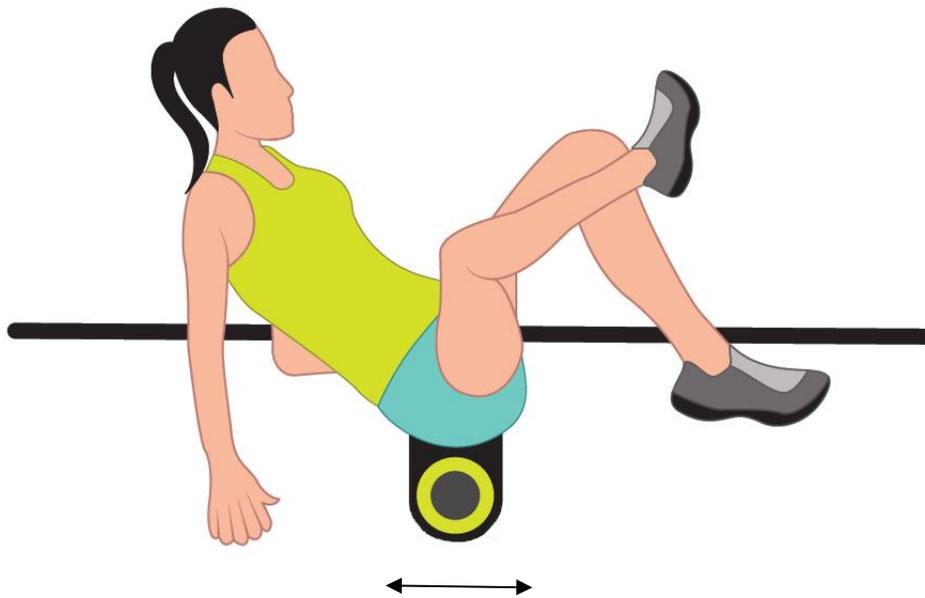
Uso: *rodillo de masaje o bola doble (una nalga a la vez).*



- 1) Siéntate en el rodillo de masaje / bola doble con las piernas dobladas;
- 2) Coloque las manos en el suelo detrás de usted;
- 3) Gire el rodillo / bola lentamente, desde justo debajo de la espalda hasta justo encima de los muslos superiores.  
El movimiento debe durar aproximadamente 3 segundos;
- 4) Intenta localizar el nodo muscular (Trigger Point).  
Una vez ubicado, quédate ahí entre 10 y 20 segundos. Respira profundamente y deja que el músculo se relaje en el rodillo / bola;
- 5) Puede aumentar la intensidad descansando una pierna sobre la otra.

## 7) PIRIFORME:

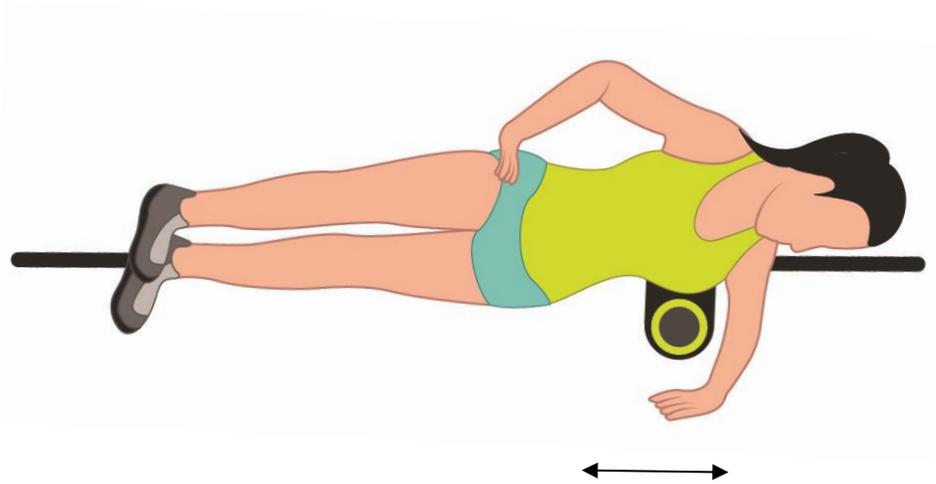
*Uso: rodillo de masaje o bola doble.*



- 1) Siéntate en el rodillo de masaje / bola doble y cruce una pierna sobre la otra moviendo el peso sobre la cadera;
- 2) Coloque las manos en el suelo detrás de usted;
- 3) Gire el rodillo / bola lentamente, desde justo por encima de la parte superior de los muslos hasta justo por encima de la cadera. El movimiento debe durar aproximadamente 3 segundos;
- 4) Intenta localizar el nodo muscular (Trigger Point). Una vez ubicado, quédate ahí entre 10 y 20 segundos. Respira profundamente y deja que el músculo se relaje en el rodillo / bola;
- 5) Repita el ejercicio en la otra pierna.

## 8) DORSAL ANCHO:

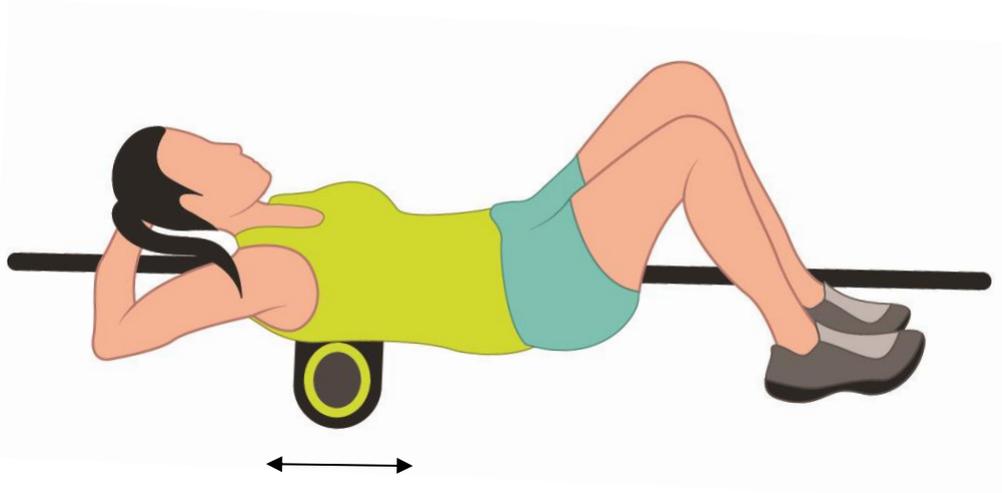
*Uso: rodillo de masaje.*



- 1) Acuéstese sobre un lado y descanse la parte axilar del brazo sobre el rodillo de masaje;
- 2) Coloque un brazo en el suelo y el otro estírelo a lo largo de su costado;
- 3) Gire el rodillo lentamente sobre el área dorsal.  
El movimiento debe durar unos 3 segundos;
- 4) Intenta localizar el nudo muscular (Trigger Point).  
Una vez ubicado, quédate ahí entre 10 y 20 segundos. Respira profundamente y deja que el músculo se relaje en el rodillo;
- 5) Repita el ejercicio en el otro lado.

## 9) COLUMNA VERTEBRAL TORÁCICA:

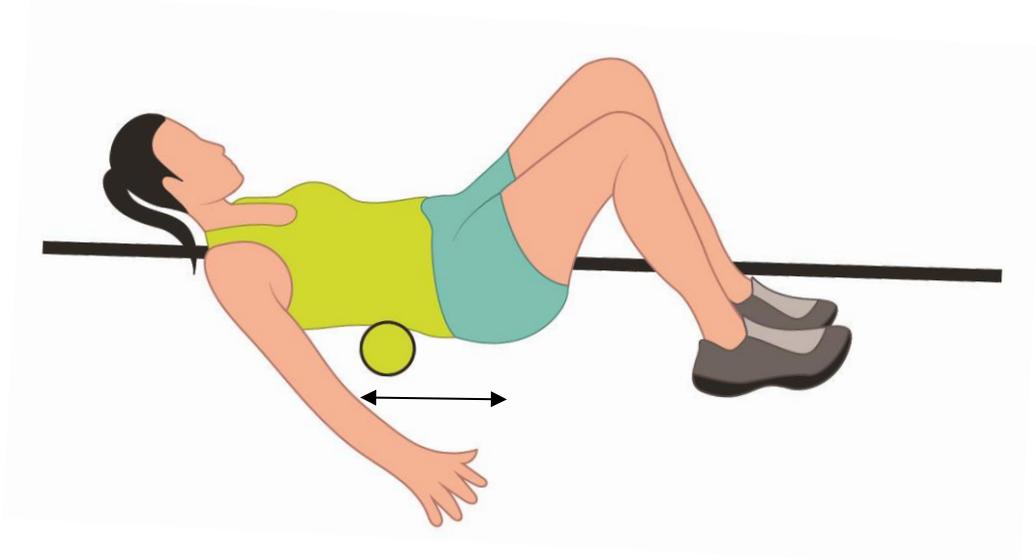
*Uso: rodillo de masaje.*



- 1) Acuéstese y descanse la parte superior de la espalda en el rodillo de masaje;
- 2) Coloque sus manos detrás de su cuello o cruce los brazos sobre su pecho;
- 3) Gire el rodillo lentamente, desde los **omóplatos medios** hasta justo debajo de ellos.  
El movimiento debe durar aproximadamente 3 segundos;
- 4) Intenta localizar el nodo muscular (Trigger Point).  
Una vez ubicado, quédate ahí entre 10 y 20 segundos. Respira profundamente y deja que el músculo se relaje en el rodillo;
- 5) Mueva ligeramente el peso del cuerpo de derecha a izquierda, de manera que se masajee en varias direcciones del punto Trigger.

## 10) COLUMNA VERTEBRAL LUMBAR:

Uso: bola doble.

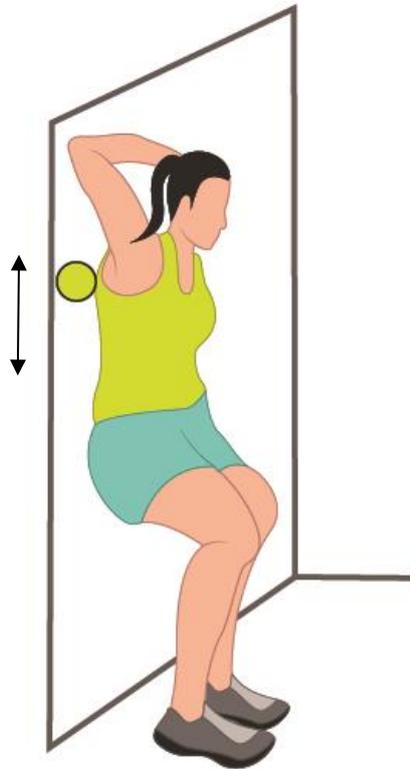


- 1) Acuéstese y coloque la bola doble en el área lumbar de la espalda;
- 2) Extienda sus brazos a los lados y úselos para sostener parte de su cuerpo y mida la presión sobre su espalda;
- 3) Mueva la pelvis lentamente para que la pelota ruede a lo largo del área lumbar de la espalda.  
El movimiento debe durar aproximadamente 3 segundos;
- 4) Intenta localizar el nodo muscular (Trigger Point).  
Una vez ubicado, quédate ahí entre 10 y 20 segundos. Respira profundamente y deja que el músculo se relaje en la bola;
- 5) Mueva ligeramente el peso del cuerpo de derecha a izquierda, de manera que se masajee en varias direcciones del punto Trigger.



## 11) ESPALDA:

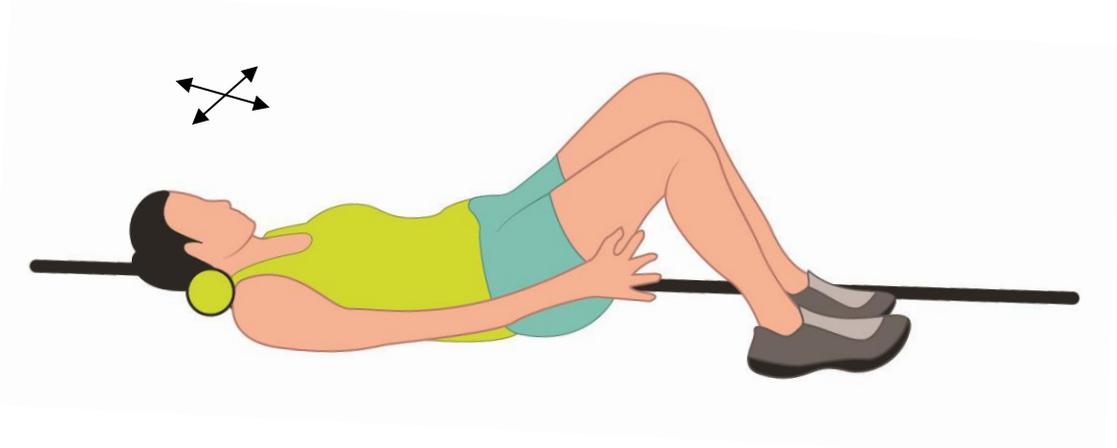
Uso: *bola doble o bola con pinchos.*



- 1) De pie, coloque la bola doble / con pinchos entre la columna vertebral y la pared;
- 2) Extiende tus brazos a los lados o cruza tu pecho;
- 3) Dobra y estira las piernas lentamente para que la pelota ruede por tu **espalda**.  
El movimiento debe durar aproximadamente 3 segundos;
- 4) Intenta localizar el nodo muscular (Trigger Point).  
Una vez ubicado, quédate ahí entre 10 y 20 segundos. Respira profundamente y deja que el músculo se relaje en la bola;
- 5) Mueva ligeramente el peso del cuerpo de derecha a izquierda, de manera que se masajee en varias direcciones del punto Trigger.

## 12) CERVICAL:

Uso: *bola doble.*



- 1) Acuéstese y coloque la bola doble debajo de los omóplatos (músculo trapecio);
- 2) Extiende tus brazos a los lados;
- 3) Mueva el cuello muy lentamente hacia arriba y hacia abajo, izquierda y derecha, siga los movimientos con los ojos. Al llevar las manos a la nuca, puede ayudarse con sus movimientos y ajustar la intensidad;
- 4) Intenta localizar el nodo muscular (Trigger Point). Una vez ubicado, quédate ahí entre 10 y 20 segundos. Respira profundamente y deja que el músculo se relaje en la bola;
- 5) También puede realizar el ejercicio desde una posición de pie descansando la bola entre el músculo trapecio y la pared.

## 13) PLANTA DEL PIE:

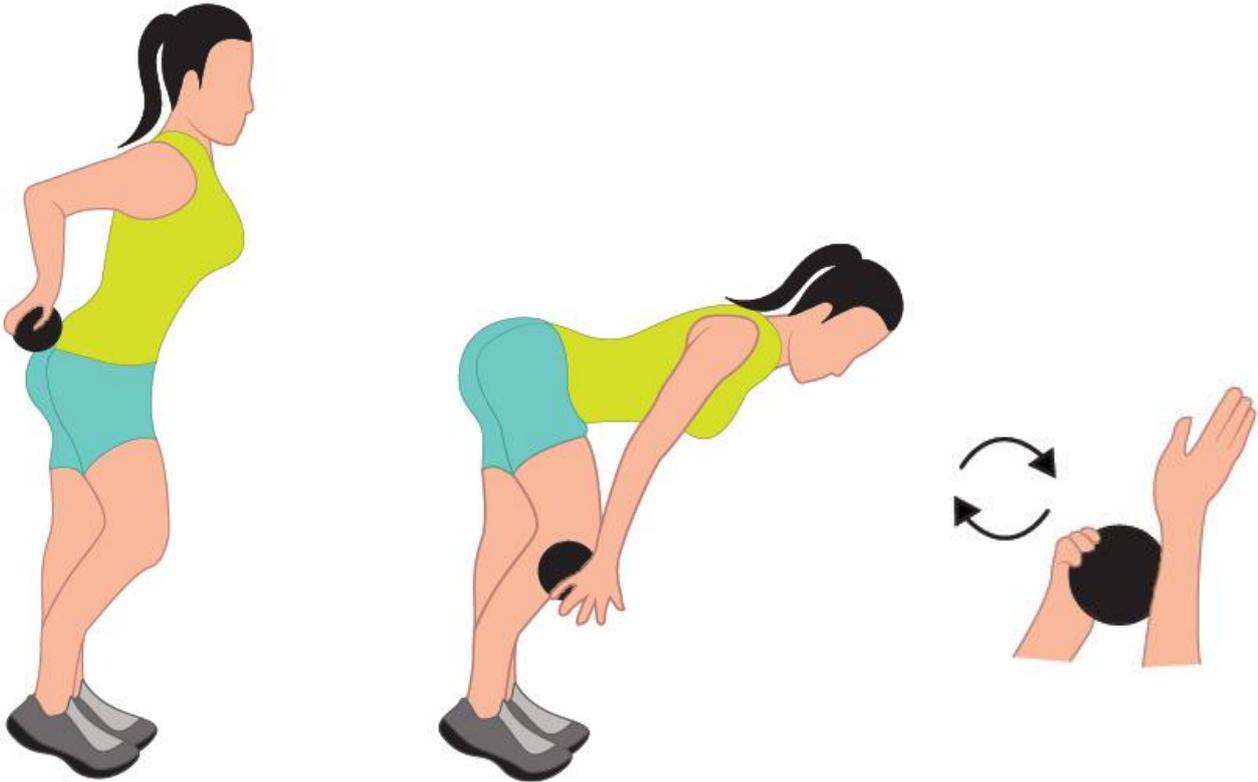
Uso: *bola doble o bola con pinchos.*



- 1) De pie o sentado, coloque el pie sobre la bola doble / con pinchos;
- 2) Gire lentamente la pelota a lo largo de toda la **planta del pie**, moviéndola a lo largo de ella;
- 3) Intenta localizar el nodo muscular (Trigger Point).  
Una vez ubicado, quédate ahí entre 10 y 20 segundos. Respira profundamente y deja que el músculo se relaje en la bola;
- 4) Mueva ligeramente el peso a lo largo de toda la planta del pie, de manera que se masajee en varias direcciones del punto Trigger;
- 5) Repita el ejercicio con el otro pie.

## 14) PUNTOS ESPECÍFICOS:

Uso: *bola doble o bola con pinchos.*



- 1) Use bola doble / con pinchos para alcanzar **puntos específicos** del cuerpo donde experimente dolor o tensión en los músculos;
- 2) Intenta localizar el nodo muscular (Trigger Point).  
Una vez ubicado, quédate ahí entre 10 y 20 segundos. Respira profundamente y deja que el músculo se relaje en la bola;
- 3) Haga movimientos circulares con la bola alrededor del nodo, para masajear el punto Trigger en todas las direcciones.



[www.kalahari4wellness.com](http://www.kalahari4wellness.com)

**FOLLOW US**



Torino, Italia

[info@kalahari4wellness.com](mailto:info@kalahari4wellness.com)

"Copyright 2023 - todos los derechos reservados"

**KALAHARI**