

Cool-down

è una pratica sportiva effettuata al termine dell'attività fisica per portare il corpo dall'esercizio ad uno stato di riposo in maniera efficiente.

Tornando allo stato di pre-attività ci si focalizza su esercizi che sono capaci di creare lo smaltimento delle sostanze di scarto prodotte durante lo sforzo ed il rilassamento muscolare e fasciale.

Si cerca di passare da uno stato Psico-fisico (mentale) di attività (combattimento/fight) ad uno stato di riposo/relax.

Tutto ciò punta a ridurre il più possibile le tensioni accumulate per affrontare il periodo non di attività in maniera di riposo.

Il cool-down indicato deve venire svolto dopo di un allenamento o di un match. Da svolgere nella maniera e nel luogo più comodo/a possibile e nel tempo più prossimo all'attività.

Il cool-down inizia il nostro recupero post attività. Toglie i residui dell'attività riportandoci alla vita quotidiana:

- Rifletti e decomprimi, è il momento migliore per riflettere sull'attività svolta, poiché la sessione è ancora fresca ed hai la possibilità di vedere mentalmente ancora le scelte fatte e migliorare, essendone cosciente.
- Pulisci e recupera, mobilizzando i tuoi tessuti e articolazioni si attiva il sistema circolatorio per nutrire il corpo, il sistema linfatico per ripulire il corpo e tutto ciò riequilibra i sistemi neuromuscolari e miofasciali

Fase	Esercizio (utilizzo possibile di elastico)	Serie/ripetizioni	
Circolatoria	Corsa (blanda)	1x5'/10'	
Respirazione	Respirazione supina Respirazione Prona	1x1'/3'	
Preparazione tissutale (self miofascial release)	Foam Roll: - Tricipite della sura (polpaccio) - Ischio-crurali (coscia posteriore) - Quadricipite (coscia anteriore) - Adduttori (coscia mediale) - Gran dorsale	1 x 10/15 (andata e ritorno)	

Fase	Esercizio (utilizzo possibile di elastico)	Serie/ripetizioni	
Recupero muscolare	Lower body (corpo inferiore): - Estensione ginocchio con anca 90° da supino - Clamshell (band/mini band) - Clamshell inverso (band/mini band) Upper body: - Extra rotazione simultanea spalla/e a 0° seduto/in piedi(elastico/miniband) - Extra rotazione spalla a 90° seduto/in piedi (elastico/mini band) - Flesso/estensione simultanee spalle Seduto (elastico) - Rotazione toracica in quadrupedia (elastico)	1x10/20 (in caso xlato)	
Stretching dinamico	- Shoulder stretch mono/bilaterale (foamroll) - Leg lowering (elastico) - Child position dinamica - Siedo e affondo - Frog stretch 1 leg - Intra rotation arm stretch	1x10/20 (in caso xlato)	
Stretching statico	- Presa punta piedi (elastico ai piedi) - Estensione torace (foamroll) - Child position - Intrarotation stretch	1x1'	