

# Warm-up (integrale)

è una pratica eseguita prima della prestazione fisica-sportiva (allenamento o gara) per consentire al corpo di riuscire ad affrontare il vero e proprio allenamento/match nelle migliori condizioni possibili, preparandolo e migliorando la prestazione fisica, riducendo il rischio di infortuni. Si descrive come la preparazione fisica e mentale all'attività fisica, rappresentando la fase di transizione dal riposo all'attività.

Per prestazioni efficienti, dobbiamo prepararci efficacemente e questo è ciò a cui serve il warm-up. Ci prepara all'attività, ci insegna a lasciare alla porta le distrazioni quotidiane ed immergerci nella nostra pratica:

- Check in mentale e fisico, ci da la possibilità di passare dalla quotidianità all'attività
- Autovalutazione, ci permette di valutare la fluidità, la connessione, la restrizione dei tessuti e la tenuta articolare. Dandoci la possibilità di affrontare le problematiche prima di iniziare l'attività più intensa.
- Rinvigorisce e carica, le esercitazioni fatte devono collegare il corpo con il sistema nervoso.

Il warm-up indicato deve venire svolto prima di un allenamento o di un match. È stato pensato per adattarsi ad ogni situazione e perciò sarà attuabile in ogni tipologia di luogo ci si trovi.

<b>FASE (max 37')</b>	<b>Esercizio</b>	<b>Serie x ripetizioni</b>
<b>Aumento temperatura (raise) (max 5')</b>	Corsa (sostenuta)	1x2"-5"
<b>Preparazione tissutale (self miofascial release) (Max 5')</b>	Foam Roll: <ul style="list-style-type: none"><li>- Tricipite della sura (polpaccio)</li><li>- Ischio-crurali (coscia posteriore)</li><li>- Quadricipite (coscia anteriore)</li><li>- Adduttori (coscia mediale)</li><li>- Gran dorsale</li></ul>	2x10/15 (andata e ritorno)
<b>Mobilizzazione attiva (max 7')</b>	Caviglia: <ul style="list-style-type: none"><li>- Heel drop/raise</li><li>- Sitting on heels</li></ul> Anca: <ul style="list-style-type: none"><li>- Accosciata laterale</li><li>- Siedo e affondo</li></ul> Torace: <ul style="list-style-type: none"><li>- Estensione</li><li>- Rotazione</li></ul>	2x10/15(x lato)

<b>FASE (max 37')</b>	<b>Esercizio</b>	<b>Serie x ripetizioni</b>
<b>Attivazione muscolare (max 8')</b>	Lower body (corpo inferiore) - Deep Squat (elastico ginocchia) - Quadruped inverted V Upper body (corpo superiore) - Dead bug alternato - (Circonduzione/ abduzione elastico) - Push up (in caso farne il possibile a tecnica corretta)	2x10/15
<b>Attivazione Sistema nervoso centrale e metabolico (max 12')</b>	- Skip frontale e laterale - Heel to bottom (calciata dietro) - Pogo frontali e laterale - Shuffle 2 andata 1 ritorno (xlato) - Cross-over 2 andata 1 ritorno (xlato) - 8 (5"/10") + sprint	2x5m-10m (andata in esercizio e ritorno camminando)