

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.

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

FASE (max 37')	Esercizio	Serie x ripetizioni
Attivazione muscolare (max 8')	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
Attivazione Sistema nervoso centrale e metabolico (max 12')	- 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)