

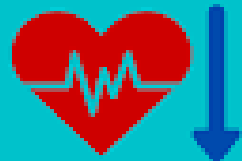


# Warm Up & cool down

Danial  
timaji

WARM UP

COOL DOWN



# مورگان ووتن

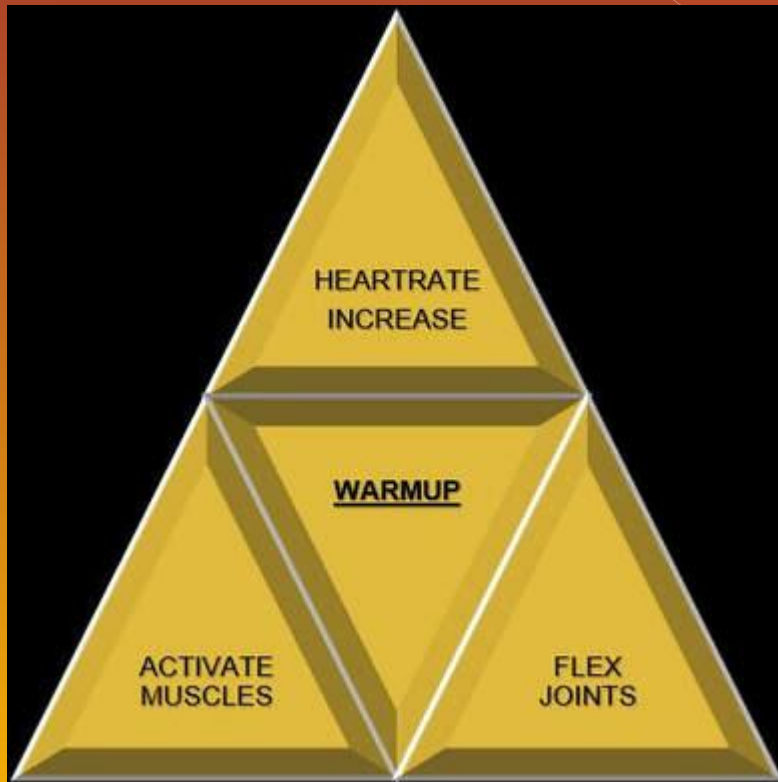


- کار اساسی یک مربی آن است که به بازیکن
- کمک کند تا اولویت ها را برای خود مشخص نماید
- در دی ماتا بازیکنان خود را تشویق می کردیم که به ترتیب چهار چیز برایشان بسیار مهم باشد:
- ۱- خدا
- ۲- خانواده
- ۳- مدرسه تحصیل
- ۴- بسکتبال

# Benefits

- ◉ 1 . They help to increase body and muscle temperature
- ◉ 2 You'll reduce your risk of injury
- ◉ They can help you to mentally prepare
- ◉ 4. You'll increase your flexibility, which will help with other exercise
- ◉ You'll be ready to tackle the heavy-duty machines at the gym

- افزایش ضربان قلب ، تعداد تنفس ، برون ده قلب و جریان خون
- این باعث می شود کبد گلوکز را در خون آزاد کند تا گلوکز خون به راحتی برای تولید انرژی وارد عضله شود
- عضله گلوکز بیشتری برای سوخت در دسترس داشته باشد



تسريع واكنش هاى شيميايى توليد ATP

# ،Conn et al.

- شایع ترین آسیب های ورزشی (۶۰٪) پیچ خوردگی ، دررفتگی و پارگی رباط ها است که در زانو و مچ پا و در دست ها ، آرنج ها و شانه ها رخ می دهد





## » Warm up

- > Increase body temperature
- > Increase heart rate and blood flow
- > Improve muscle elasticity and prepare them for the exercises
  - + Dynamic Warm up
  - + Ballistic Stretching



## ○ تحقیقات

○ نشان داده شده است که کشش پویا در گرم کردن مفید است زیرا حرکاتی را که ممکن است در حین فعالیت بدنی رخ دهد ، تکرار می کند ، اما این حرکات باید مخصوص ورزش باشد.





Result The result of this study has shown that there is a significant difference in both static stretching and ballistic stretching. After 6 weeks of stretching, the study showed that ballistic stretching is better than static stretching in improving hamstring flexibility, with the help of a paired t test with a p value  $\leq 0.05$  significance. ○

Interpretation and conclusion The study concluded that ballistic stretching is better than static stretching in improving hamstring flexibility in hamstring tight individual though it can not be generalised to the whole population ○



# General Warm Up

Exercise	Targeted Muscles	Time
Foam Rolling	Quads/Glutes/Hamstrings/Calves	3-5+ min

Exercise	Intensity
Run	70% Running Pace

## Specific Warm Up

Exercise	Modality	Weight	Reps	Rest
Squat	Dynamic	Bodyweight	8	< 30 sec
High Knees	Plyometric	Bodyweight	5/5	< 30 sec
Alt Walking Lunge	Dynamic	Bodyweight	5/5	< 30 sec
Butt Kicks	Plyometric	Bodyweight	5/5	< 30 sec
Alt Walking Lunge	Dynamic	Bodyweight	5/5	< 30 sec
Squat Jumps	Plyometric	Bodyweight	6	2-3 min

# FLEXIBILITY

## WARM UP/COOL DOWN

### Objectives:

- ❑ Students will recognize important principles of flexibility, i.e. warm up, cool down, range of motion, FITT: frequency, intensity, time, type

# WARM UP



Foam rolling ○

massage gun ○

Jog ○

Dynamic warm up ○

Ballistic stretching ○

Balance training ○

Resistance band training ○

Core training ○

Spisific training ○

# Foam rolling

cool down& Warm Up





# Massage gun





		EXERCISE ZONES									
BEATS PER MINUTE		AGE									
		20	25	30	35	40	45	50	55	65	70
	100%	200	195	190	185	180	175	170	165	155	150
	VO2 Max (Maximum effort)										
	90%	180	176	171	167	162	158	153	149	140	135
	Anaerobic (Hardcore training)										
	80%	160	156	152	148	144	140	136	132	124	120
	Aerobic (Cardio training / Endurance)										
	70%	140	137	133	130	126	123	119	116	109	105
	Weight control (Fitness / Fat burn)										
	60%	120	117	114	111	108	105	102	99	93	90
	Moderate activity (Maintenance / Warm up)										
	50%	100	98	95	93	90	88	85	83	78	75

jog



# Dynamic warm up



# Ballistic stretching

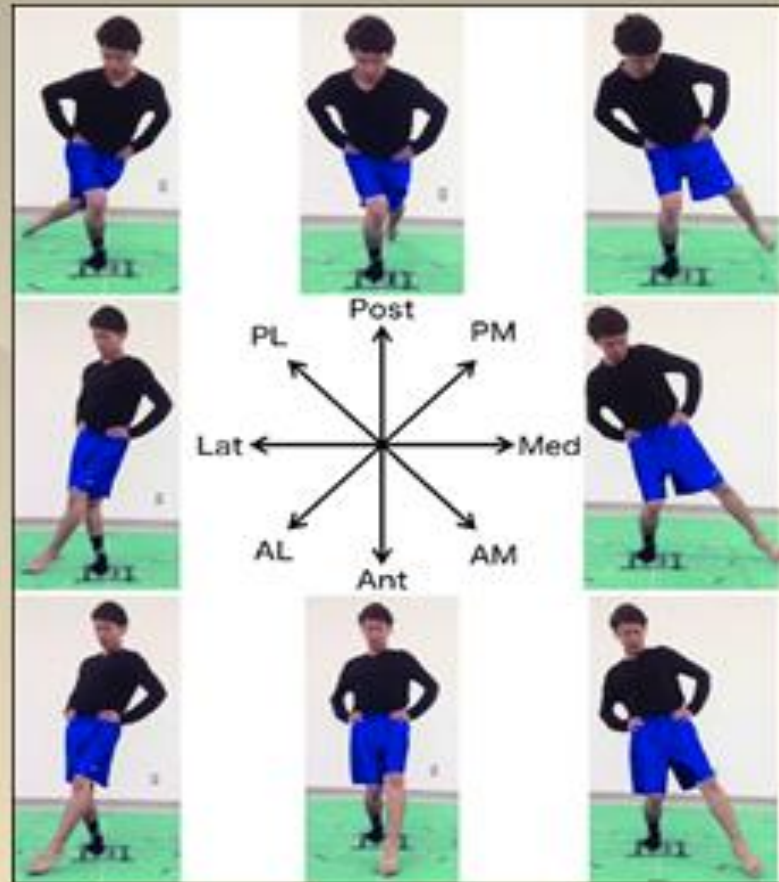




# Balance training



# Balance training





# Resistance band training





# Shoulder Circles



# Face Pulls





# Kicks



# Side Walk



# Deadlift

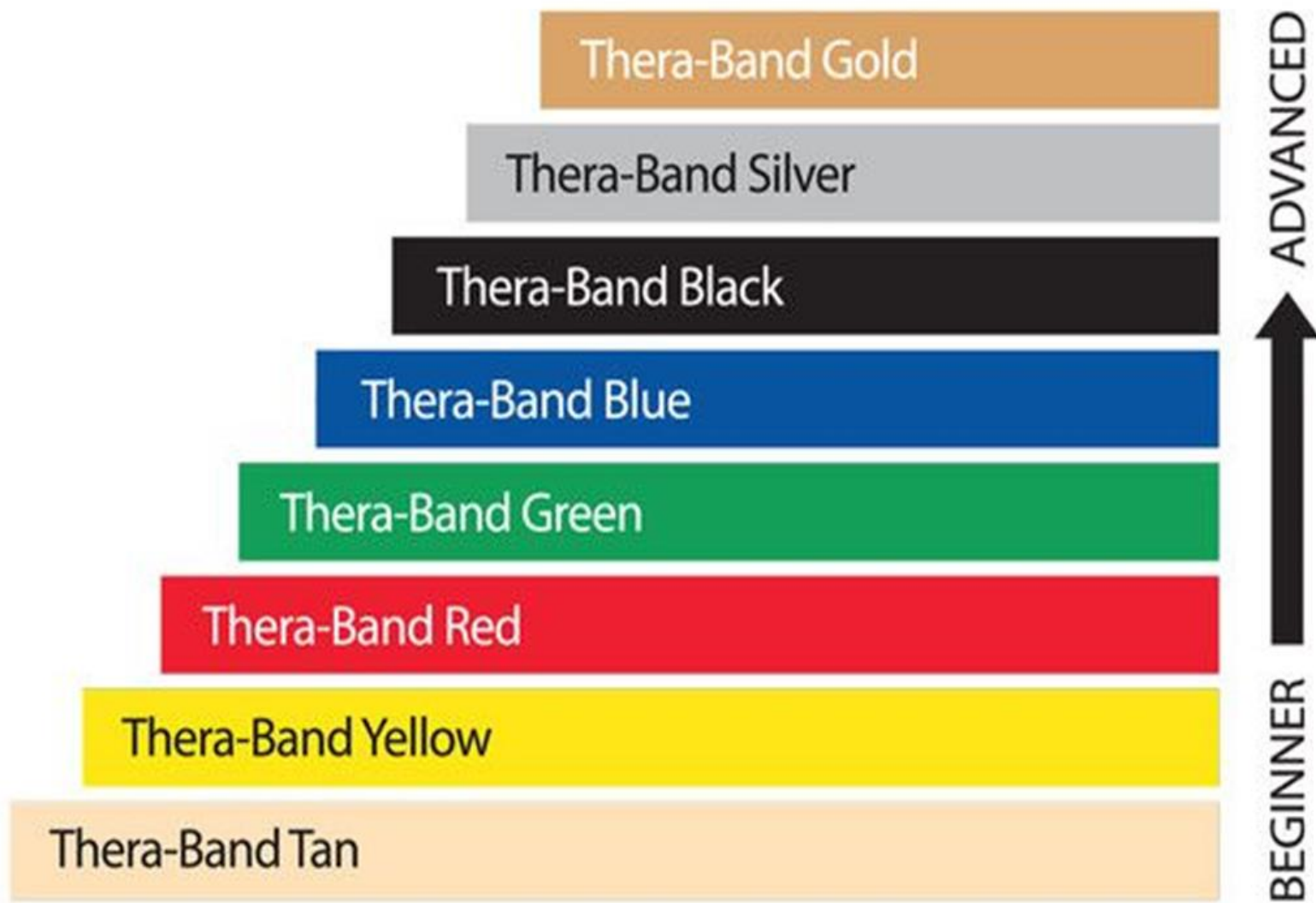


# Banded Front Squat









# Core training





# Spisific training



# COOL DOWN



- Jog ●
- static stretching ●
- Massage ●
- Ice ●
- game ready ●



# RECOVERY GUIDE FOR **MARATHON TRAINING**



**1** Epsom  
salt bath



**2** tart  
cherries

healthline

تحقیقات منتشر شده در مجله *Scandinavian of Medicine and Sports Science* نشان داد

که مارا تن هایی که آب گیل اس ترش مصرف می کردند ، پنج روز قبل ، و ۴۸ ساعت پس از مسابقات خود ، درد عضلات را کاهش می دادند

---

# RECOVERY GUIDE FOR ***WEIGHTLIFTING***

---



**1** massage



**2** foam  
rolling

---

healthline

خدا را می آید رضای تو