

Warm-up Padel 8 minuti

Routine pre-partita: attiva il corpo, proteggi le articolazioni, entra in campo pronto.

Come usarla

- Esegui la **subito prima** di giocare (8 minuti totali).
- Intensità progressiva: parti tranquillo e chiudi a **6-7/10** (senza arrivare al fiatone).
- Nessun dolore "a fitta": se un esercizio dà fastidio, usa la **variante** o riduci il range.

Routine (8 x 60 secondi)

Tempo	Esercizio	Cues (cosa sentire / cosa fare)
0:00–1:00	Caviglie + anche	Mobilizzazione caviglia da stazione eretta (15"/lato) + mobilità anche da terra (piega le ginocchia e ruota verso dx e sx il bacino)
1:00–2:00	Torace + scapole	Open book (rotazioni toraciche) 6-8/lato. Poi 10 s circonduzioni scapole + 10 s wall slide.
2:00–3:00	Glutei (attivazione)	Glute bridge 10-12 + 10 s isometria. Poi 8-10 squat lenti (controllo ginocchia).
3:00–4:00	Polpacci + tibiale	Calf raise 15-20 (2 s sù, 2 s giù). Poi tibialis raise 15-20 (punta su).
4:00–5:00	Core anti-rotazione	Palof press con elastico 8-10/lat (2 s stop). altrimenti: dead bug 8-10/lat lento.
5:00–6:00	Spalla/cuffia (leggera)	Extrarotazioni con elastico 10-12/lat. Poi row/face pull 10-12 (scapole giù).
6:00–7:00	Rapidità di gamba	20 s split step (ritmo) + 20 s shuffle laterale. Chiudi con 3 accelerazioni da 3 m.
7:00–8:00	Cambi direzione + swing a vuoto	2 passi -> stop -> riparti (frontale/laterale). Aggiungi 4-6 swing a vuoto (60-70%).

Varianti rapide (se hai un distretto "sensibile")

Sostituisci il minuto 5 (spalla) o il minuto 4 (core) con una di queste (60 s):

- **Gomito:** isometria estensori polso 3 x 15 s/lato + 3 x 10 s presa (con la palla/asciugamano).
- **Ginocchio/Caviglia:** equilibrio monopodalico 30 s/lato
- **Schiena:** 4 respiri lenti (di pancia, meglio se da sdraiato) + hip hinge a muro 10 rip (range corto).

Sicurezza: se dolore > 5/10, gonfiore importante, instabilità o sintomi neurologici (formicolii/perdita forza), interrompi e valuta con un professionista.