

Importance of warm up and cool down strategies in boxers

- Dr. Aayush Yekhande (PT)
Team Physiotherapist
Elite Women Boxing Team



Why it is important to follow this sequence ?



Hamstrings strain

Elbow sprain

Back sprain

Soreness/ DOMS

Mental well-being

Shoulder impingement

Rotator Cuff tear

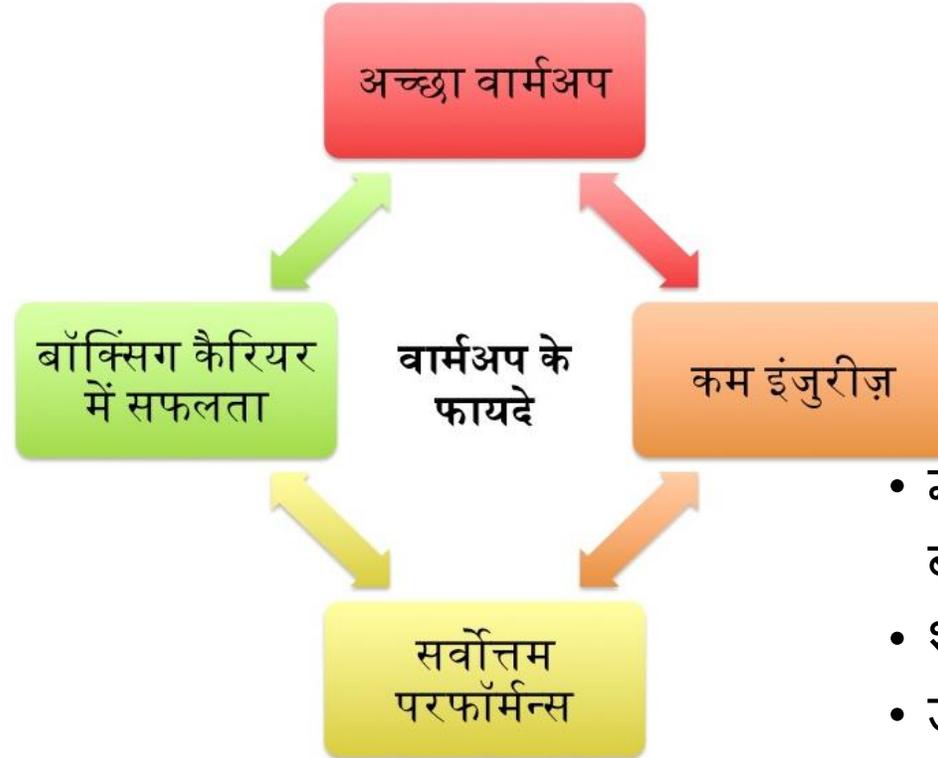
Ankle sprain

Muscle imbalance

Patellar tendonitis

Importance of warm up वार्म-अप का महत्व

- Increases blood flow to the muscles
- Increases core body temperature
- Enhances joints and muscles mobility
- Achieve optimal performance
- Mental preparedness
- Reduces risks of injury

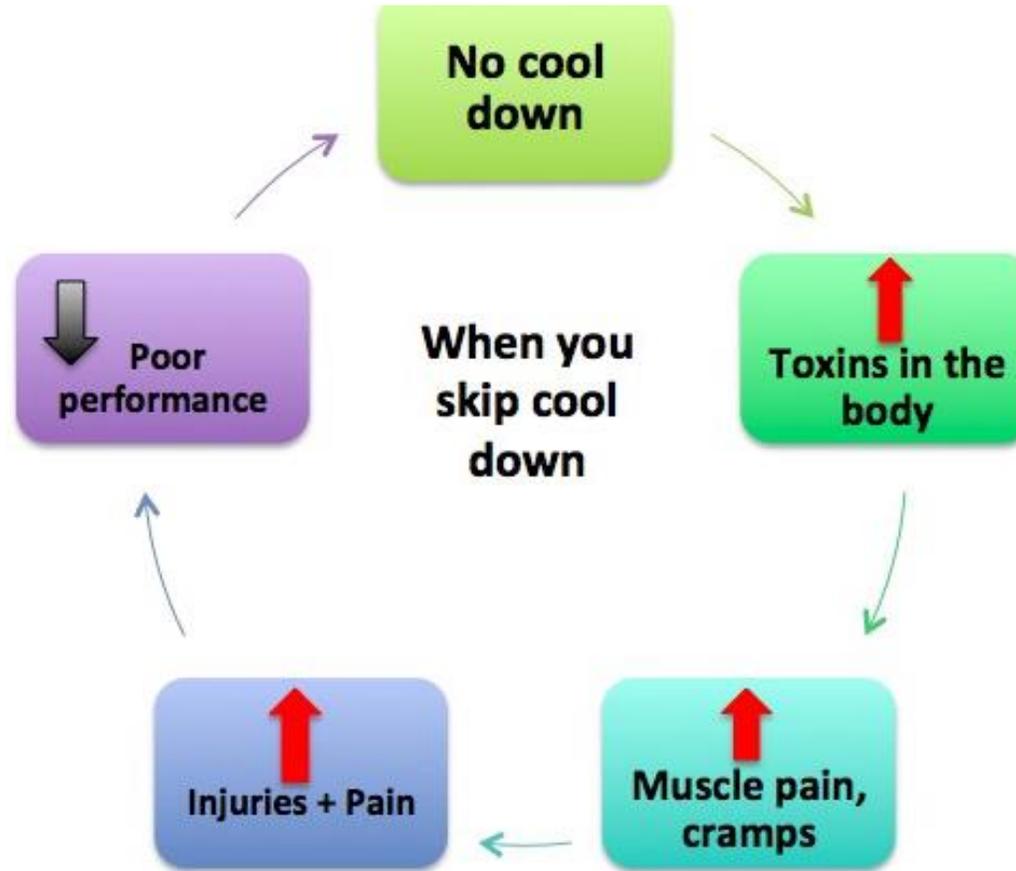


- मसल्स में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है
- शरीर के तापमान को बढ़ाता है
- जोड़ों और मसल्स की गतिशीलता को बढ़ाता है
- ऑप्टिमल परफॉर्मन्स प्राप्त करता है
- मानसिक तैयारी
- इंजुरीज़ से बचाता है

Importance of cool down

कूल डाउन का महत्व

- It helps to reduce lactic acid accumulation from the muscle and thus prevents muscle cramps/soreness
- Allows body and muscle to return to its normal temperature thereby preventing injuries
- Reduces risk of injuries and enhances performance



- यह मसल्स से लैक्टिक एसिड को हटाने में मदद करता है और इस प्रकार मसल्स में क्रेम्प को रोकता है
- शरीर और मसल्स को अपने सामान्य तापमान पर लौटने की मदद करता है जिससे इंजुरीज़ को रोका जा सके
- इंजुरीज़ को कम करता है और परफॉरमेंस को बढ़ाता है

Key elements of these strategies

Warm up - RAMP protocol

Raise your heart rate

Activate muscles

Mobilise joints

Potentiate muscles for **BOXING** specific exercises

वार्म-अप प्रोटोकॉल

वार्म-अप करते समय अपना :

- हार्ट रेट बढ़ाएँ
- मसल्स को सक्रिय करें
- जोड़ों को जुटाएं
- बॉक्सिंग विशिष्ट वार्म-अप एक्सरसाइजेज करें

Cool down protocol

- Low intensity exercises
- Deep breathing exercises
- Gentle and long-hold static stretching, foam rolling is also useful
- Proper hydration

कूल डाउन प्रोटोकॉल

- बहुत कम तीव्रतासे व्यायाम करना
- साँस लेने के व्यायाम (ब्रीदिंग एक्सरसाइजेज)
- कम-तीव्रता, लंबे समय तक स्थैतिक स्ट्रेचिंग (फोम रोलिंग भी सहायक है)
- पुनः हाइड्रेट करें

Warm up for minimum 10 minutes:

- Jog
- Jump/ hop
- Dynamic stretching
- Joint mobility
- Mimic boxing

Cool down for minimum 10 minutes:

- Light jog/ walk
- Low intensity cycling
- Foam rolling
- Static stretching
- Shawasana



धन्यवाद Thank You

