

Quoi faire & ne pas faire en étirement dynamique

QUOI FAIRE:

- Inspirer et expirer par le nez.
- Fléchir ou solliciter le muscle opposé. Par exemple tout en étirant les muscles ischio-jambiers, solliciter ou fléchir les quadriceps.
- S'étirer avant, pendant et après votre ronde pour développer et maintenir l'équilibre musculaire optimal.

QUOI NE PAS FAIRE:

- Ne pas rebondir en s'étirant.
- Ne pas étirer les articulations ou les muscles blessés, étirés ou hyper flexibles.
- Ne pas poursuivre en cas de douleur dans le muscle. Un léger inconfort est acceptable mais la douleur ne l'est pas.

L'importance de la respiration

Une bonne respiration prépare le corps et l'esprit pour la nature explosive de l'élan de golf. Elle permet également une meilleure connexion entre l'esprit et le corps pour faciliter la concentration, la concentration en un seul point et un plus grand sens de "sensation" dans le jeu court. Dans l'échauffement dynamique, souvenez-vous de vous concentrer sur la respiration continue.

À votre succès!

La fidélité au programme est plus importante que la durée. Pour profiter au maximum, pratiquer 3-4x par semaine en présaison et avant chaque ronde de golf au cours de la saison.



Comme avec tous les programmes de conditionnement physique, soyez certain d'avoir l'autorisation de votre médecin avant de participer.

#1 SÉTIREMENT, HANCHES & COLONNE LOMBAIRE



Placez une sangle ou une ceinture autour de votre pied droit et étendez votre jambe gauche. Fléchissez les deux pieds et activez les deux quadriceps. Appuyez sur votre hanche gauche vers le sol et étendez votre bras gauche perpendiculaire à votre corps. Maintenez la position pendant cinq respirations.

Étirez votre jambe droite vers la droite en gardant la hanche gauche au sol. Maintenez la position pendant cinq respirations supplémentaires.

Tenez la sangle dans votre main gauche; amenez votre jambe droite aussi loin que possible vers la gauche tout en gardant votre épaule droite au sol. Maintenez la position pendant cinq respirations; changez de côté avec la courroie.

#2 ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS AVEC CHAISE



Placez les pieds plus larges que la largeur des hanches, les pieds et les jambes légèrement en rotation interne. Pliez légèrement les genoux, sollicitez les quadriceps et l'articulation des hanches en plaçant vos mains sur le dos ou le siège d'une chaise. Maintenez la position pendant cinq respirations, répétez deux fois.

#3 ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT avec SANGLE



En maintenant votre équilibre avec votre main droite sur le dos d'une chaise, placez une sangle autour du pied gauche. Tenir la sangle dans votre main gauche, levez les bras, fléchissez les coudes et les mains derrière la tête pour étirer en même temps les triceps et les épaules. Les genoux ensemble, pressez les genoux vers le bas et élevez la cage thoracique. Maintenez la position pendant cinq respirations profondes; changer de côté.

#4 JAMBES SURÉLEVÉES AU MUR



Excellente pose pour VOUS comme professionnel de golf et vos golfeurs qui jouent plusieurs rondes chaque semaine!

Glissez vos jambes le long du mur. Placez une serviette sous votre tête si votre cou est trop étiré. Il vous suffit de vous détendre dans cette position pendant 3-5 minutes.