

YOGA POUR GOLFERS

POUR LES ENTRAÎNEURS D'ATHLÈTES COMPÉTITIFS

La progression des mouvements de yoga pour golfeurs est contrôlée, intégrée et spécialement conçue pour les membres de la PGA qui entraînent les jeunes athlètes compétitifs et les accompagnent à travers les étapes du Développement de l'athlète à long terme. Ces ateliers sont composés de mouvements couvrant les plans sagittal, frontal et transverse.

1. Évaluation physique : Basée sur les réactions biomécaniques en chaîne et sur trois plans du mouvement, cette évaluation dynamique vous offre les outils nécessaires pour évaluer les forces et les faiblesses de vos golfeurs en termes de mobilité et de stabilité.
2. La pratique de la respiration se concentre sur le positionnement du diaphragme. Une bonne respiration facilite la concentration et permet au corps de se libérer de ses tensions pendant toute la durée d'une ronde de golf.
3. La période d'échauffement dynamique permet d'élever la température du corps pour réchauffer les muscles et le liquide synovial des articulations. Elle est conçue pour préparer le corps à l'exécution de l'élan de golf et réduire les risques de blessure.
4. Les poses debout incorporent les fonctions du pied et la capacité d'utiliser les forces de réaction au sol pour obtenir plus de puissance et d'endurance.
5. Le conditionnement du tronc cible tous les muscles du corps, à l'avant comme à l'arrière incluant les fessiers, permettant d'améliorer la posture du joueur qui se place pour frapper sa balle, l'un des éléments fondamentaux de l'élan de golf.



SÉRIE DE VIDÉOS

