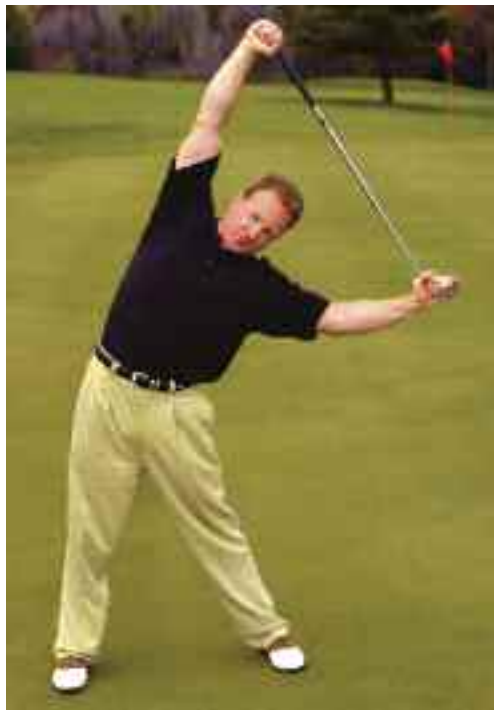


#4 Étirement latéral

Placez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. Portez un bâton de golf au-dessus de la tête, les bras en extension. Penchez-vous lentement d'un côté, sans rotation du corps, jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans la région latérale du dos. Gardez la position 15 secondes. Répétez deux fois de chaque côté.



*Vous sentirez
l'étirement aux
bras et au torse*

Les docteurs en chiropratique sont spécialisés dans la prévention, le diagnostic et le traitement des blessures musculaires et articulaires reliées aux activités sportives et récréatives.

Pour trouver le chiropraticien le plus proche, communiquez avec :

Association chiropratique canadienne

1-877-222-9303 ou 416-585-7902

www.chiropratiquecanada.ca



ou avec le

Collège royal chiropratique des sciences du sports (Canada)

www.rccssc.ca



Jouez sans handicap

Quatre exercices
d'étirement tout
simples pour les golfeurs



Association chiropratique canadienne

#1 Étirement des fléchisseurs de la hanche

Placez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules. Portez un pied vers l'avant, dans un mouvement de fente. Gardez le corps et le dos bien droits. Pliez les deux genoux de façon à ressentir l'étirement. Le genou de votre jambe avant ne doit pas dépasser la cheville. Prenez appui sur un bâton pour maintenir votre équilibre. Gardez la position 15 secondes. Répétez deux fois de chaque côté.



*Vous sentirez
l'étirement à la hanche
et à l'aîne*

#2 Rotation en position assise

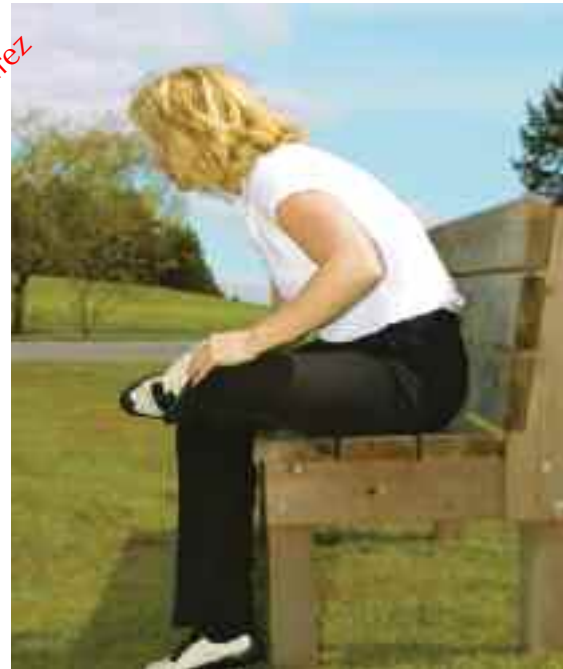
Asseyez-vous sur un banc ou une voiturette de golf, les genoux collés et les pieds au sol pointés vers l'avant. Portez le bras vers le côté opposé et agrippez le dossier du banc, de façon à étirer les muscles vertébraux. Gardez la position 15 secondes. Répétez deux fois de chaque côté.



*Vous sentirez
l'étirement aux
muscles du dos*

#3 Flexion avant en position assise

Asseyez-vous sur un banc ou une voiturette de golf, les genoux pliés et les pieds au sol. Ramenez une cheville sur le genou opposé. Relâchez la jambe de façon à laisser aller le genou sur le côté. Penchez-vous lentement vers l'avant en gardant le dos droit. Pour augmenter l'étirement, tirez doucement sur le genou plié. Vous devriez ressentir un étirement dans la région du fessier. Gardez la position 15 secondes. Répétez deux fois de chaque côté.



*Vous sentirez
l'étirement
au fessier*