



LE GOLF

Tous ceux qui pratiquent le golf vous le diront : ça n'a rien d'un jeu d'enfant! C'est un sport qui nécessite beaucoup de pratique technique et des aptitudes physiques importantes. Flexibilité, équilibre et puissance d'accélération sont quelques unes des qualités recherchées pour optimiser son élan de golf. C'est d'ailleurs sur ce plan que le chiropraticien pourra aider les golfeurs à performer et, qui sait, les aider à jouer leur meilleure ronde!

UNE BONNE PRÉPARATION

On vous a sûrement déjà dit qu'il est important de se préparer pour la saison de golf. Si ce n'est pas déjà fait, il est toujours temps de commencer votre préparation physique! De manière générale, des séances régulières d'étirement et de musculation ainsi qu'un peu d'exercice aérobique vous permettront de démarrer votre saison du bon pied.

De plus, la période d'échauffement avant de frapper des balles est primordiale pour prévenir toute blessure. Elle vous permettra notamment de réchauffer votre musculature, lubrifier vos articulations et activer votre système nerveux pour préparer votre corps à attaquer le terrain.

*Visionnez la
capsule de*

Daniel Melançon

sur le

chiropratique.com

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.

AVANT TOUTE PRATIQUE OU PARTIE

1. Faites des sauts ou du jogging sur place pendant une minute.
2. En fixant le gros orteil au sol, effectuez des rotations de la cheville vers l'extérieur pour quinze répétitions et répétez ensuite mais vers l'intérieur.
3. En vous tenant droit, les bras croisés les mains sur les épaules, fixez un pied fermement au sol (la majorité du poids du corps doit être sur cette jambe). Effectuez ensuite une rotation autour de la jambe fixée au sol vers l'intérieur puis l'extérieur, de manière répétée pour quinze répétitions. Gardez l'autre pied au sol pour vous stabiliser.
4. Les pieds à la largeur des épaules, faites des rotations avec les bras vers l'arrière pour quinze répétitions. Répétez ensuite mais vers l'avant.
5. En vous tenant droit, effectuez des rotations du cou de manière alternée à droite puis à gauche pour dix répétitions.
6. Faites dix élans de pratique dans le vide avec une intensité progressive de 25% à 75% pour débuter. Faites également dix élans dans le vide du côté opposé au vôtre.
7. Commencez à frapper quelques balles avec une intensité réduite à 50-75%, en commençant par les petits bâtons puis en progressant graduellement en intensité.
8. Vous êtes maintenant prêt à jouer!

NB : les mouvements décrits ci-haut doivent être faits dans le respect de vos limites sans provoquer de douleur. Il est important de commencer prudemment chacun des exercices en augmentant graduellement la vitesse et l'amplitude des mouvements.

LA CHIROPRACTIQUE POUR DES PERFORMANCES ACCRUES

Le chiropraticien possède une connaissance approfondie de la mécanique de votre corps. Il sait évaluer la mobilité de toutes les articulations : de l'épaule à la cheville, en passant par la hanche et le poignet, s'assurant ainsi que tous les mouvements sont fluides. Si des restrictions sont décelées, les techniques propres aux chiropraticiens permettront de rétablir la mobilité optimale des articulations. Sa connaissance de la colonne vertébrale lui permettra également de s'assurer que toutes les vertèbres de votre colonne fonctionnent bien et qu'aucune restriction ne vienne entraver l'influx nerveux y émanant et par le fait-même vos performances.

La capacité qu'a le chiropraticien de voir votre corps dans son ensemble lui permet de bien évaluer votre posture et du bon fonctionnement général de votre corps. Il pourra également vous recommander et vous enseigner des exercices spécifiques de correction posturale et de réadaptation. Ces éléments sont les fondements mêmes d'une posture idéale et d'un fonctionnement optimal, essentiels pour un swing de golf efficace!

