

POUR MIEUX PERFORMER AU GOLF!



Association des
chiropraticiens
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

10 au 16 avril 2016

Vous est-il déjà arrivé de débiter votre partie de golf et malgré votre concentration, rien ne va? "Pourquoi aujourd'hui ma balle s'en va-t-elle n'importe où?" C'est à ce moment que les principes de la chiropratique s'appliquent pleinement. Pour bien performer au golf, il faut être à l'aise, que les articulations glissent bien, que la force musculaire soit égale entre les deux bras, que la posture soit en équilibre et que le golfeur soit bien balancé. Comment s'assurer alors de donner son maximum sur le *green*?

UNE BONNE PRÉPARATION

On vous a souvent dit qu'il est important de se préparer pour jouer confortablement au golf. Si vous n'avez pas encore débuté votre saison, il est temps de commencer votre préparation physique. Quelques exercices de musculation et un peu de travail aérobique vous permettront de démarrer votre saison du bon pied. Essentielle, la période d'échauffement a trois fonctions principales : préparer le corps à faire un effort physique en lubrifiant les articulations, en réchauffant les muscles, et en activant le système nerveux ; permettre de retrouver la sensation de l'élan avant la partie et de voir comment on s'élançait ; effectuer une préparation mentale afin de maximiser sa performance. Investissez six minutes pour des exercices d'échauffement :

- Faites des sauts ou du jogging sur place pendant une minute.
- Faites des rotations avec les bras en positionnant les pieds à la largeur des épaules, pendant 15 secondes. Alternez le côté de rotation et reprenez l'exercice.



chiropratique.com

*Les soins
chiropratiques
peuvent con-
tribuer à rétablir
la mobilité
optimale des
articulations.*

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 CSST 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.



UNE BONNE PRÉPARATION (SUITE)

- En vous stabilisant à l'aide d'un bâton, tenez-vous sur une jambe et faites basculer l'autre de l'avant vers l'arrière pendant 15 secondes.
- Les jambes à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis et le tronc orienté vers l'avant, agrippez un bâton par ses deux extrémités et élanchez-vous doucement à dix reprises. Gardez un rythme lent d'environ une seconde à la montée et d'une seconde à la descente.
- Faites dix élans de pratique dans le vide avec une intensité de 50% pour débiter. Faites également cinq élans dans le vide du côté opposé au vôtre.
- Frappez quelques balles avec une intensité réduite à 50-70%, en commençant par les petits bâtons puis en progressant graduellement en intensité.

LA CHIROPRATIQUE POUR DES PERFORMANCES ACCRUES

Le chiropraticien possède une connaissance approfondie de la mécanique de votre corps et du mouvement de toutes vos articulations. Il sait évaluer la mobilité des articulations de l'épaule, des coudes ou des poignets, s'assurant ainsi que vos mouvements seront 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 permet de s'assurer que toutes les vertèbres de votre colonne fonctionnent bien et qu'aucun blocage ou restriction de votre colonne ne vient entraver vos performances. Ce sont ces restrictions qui peuvent altérer l'influx nerveux. Sans une circulation normale des nerfs et le contrôle neurologique de vos mouvements, la coordination adéquate de vos articulations devient beaucoup plus difficile.

La capacité qu'a le chiropraticien de voir votre corps dans son ensemble lui permet de bien évaluer votre posture. Il s'assure du bon fonctionnement du bas de votre dos, de votre bassin et des membres inférieurs. Ces éléments sont les fondements d'une posture adéquate essentielle pour un *swing* de golf efficace. Si des supports ou orthèses sont nécessaires, le chiropraticien saura vous conseiller. Des exercices spécifiques de correction de posture et de réadaptation pourront vous être recommandés et enseignés.

Vous êtes actifs : travail, sports, vie de famille, etc.? Vous vous sentez bien, mais exagérez parfois? N'hésitez pas à consulter votre chiropraticien. Il vous permettra de continuer à bien vous sentir. Il vous aidera à rester actif de façon sécuritaire, confortable, pour le plus longtemps possible.