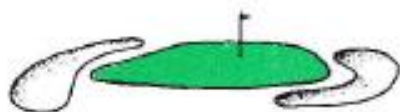


# LE GOLF ET MOI



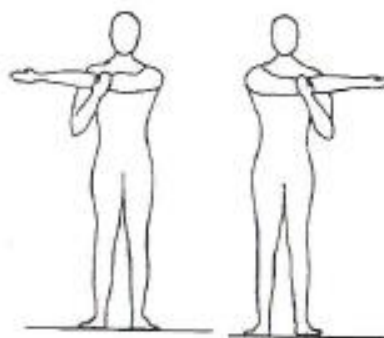
- Évaluation bio-mécanique
- Exercices: assouplissement  
cardio-vasculaire  
renforcement
- Nutrition
- Prévention chiropratique



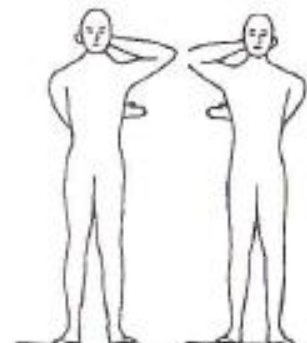
Approuvé par:  
L'ASSOCIATION DES GOLFEURS PROFESSIONNELS DU QUÉBEC

Publié par:  
Dr Henri Therrien, chiropraticien  
6060, boul. Maurice-Duplessis  
Montréal-Nord, Qc H1G 6A2  
(514) 323-6321

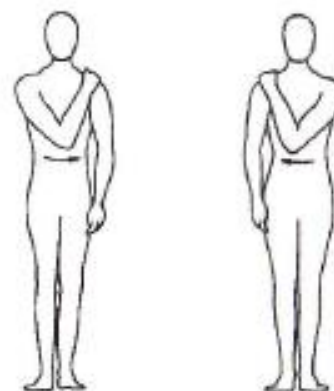
## ÉPAULES, COUDES, POIGNETS



Éirement de l'épaule 50°



Main à l'arrière du dos (en bas)  
Main à l'arrière du cou (en haut)

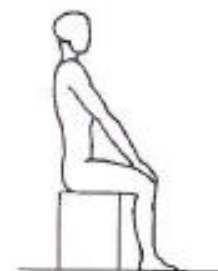


Test de la sensibilité (pincement)  
Muscles trapèzes  
(gauche et droite)

## RÉCUPÉRATION:



Debout: sur les deux jambes,  
les deux genoux fléchis



Assis: sur une surface très  
ferme

## BASSIN:



Assis (90°)

Genoux sur ventre

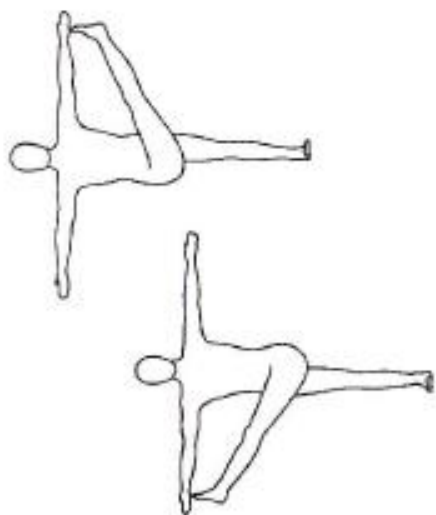
Ventre au sol



Lever de la jambe (gauche et droite)

Talon au lessier (gauche et droite)

Muscles internes de la cuisse (ciseau debout 90°)



Sur le dos: pied dirigé vers la main opposée



Éirement des mollets (pousser un mur)

Votre professionnel de golf sait vous enseigner, vous conseiller. Vous l'aidez grandement en étant en excellente condition physique, quel que soit votre âge.

## ÉVALUATION

En effectuant tous les mouvements suivants, vous ne devriez ressentir aucune restriction ou douleur. En cas de difficultés ou d'incertitudes, consultez votre chiropraticien qui saura faire les expertises appropriées. À l'exception des exercices au sol, il est important d'effectuer tous ces mouvements avant chaque séance de pratique ou ronde de golf.

### RÉGION CERVICALE:



Flexion avant 65°  
Extension arrière 50°

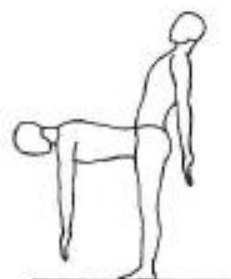


Flexion de côté (gauche et droite)



Rotation 55° (gauche et droite)

### RÉGION DORSALE:



Flexion avant 90°  
Flexion arrière 35°



Flexion de côté (gauche et droite)



Rotations du tronc 35° (gauche et droite)



## EXERCICES

En série de 10 et en répétition, ces exercices augmenteront votre souplesse et votre conditionnement nécessaires aux plaisirs du golf. Inclure les mouvements de circondation (cercle) du cou, du tronc et du bassin. La natation, le jogging, la bicyclette stationnaire et de route s'avèrent d'excellents exercices cardio-vasculaires et musculaires.

Tous les genres d'exercices dont la résistance hydraulique et/ou les poids et haltères sont excellents pour raffermir la musculature sans nécessairement trop la gonfler. Les exercices de rebond sur mini-trampoline pendant 10 minutes 2 fois par jour sont aussi très efficaces.

## NUTRITION

Le repas devrait se prendre au moins une heure avant le temps du départ afin que la température, la nervosité et les efforts n'interfèrent pas avec votre digestion pour ne pas affecter votre concentration.

Éviter les aliments lourds et acidifiants, tel le bacon, les viandes froides ou grasses.

Les fruits et légumes doivent primer, notamment bananes, tofu, amandes, noix et oeufs, afin de bien combler vos besoins énergétiques.

De nos jours, beaucoup de personnes souffrent du mal du siècle (hypoglycémie). Il faudra donc éviter les desserts, les chocolats, les boissons gazeuses et le café qui provoquent, à courte échéance, une baisse importante du taux de sucre dans le sang, donc d'énergie. Les fruits et/ou les légumes s'avèrent un meilleur choix.

Les jus de fruits à 100% purs sont les meilleures boissons pendant la partie. L'eau est aussi acceptable. Après la partie, une bière légère contribuera à ré-équilibrer les minéraux. Éviter les boissons gazeuses par temps chauds.

## PRÉVENTION & CHIROPRATIQUE

Votre chiropraticien est le spécialiste des articulations de la colonne vertébrale, du bassin, des épaules, des genoux, des coudes, etc... Si vous ressentez quelques difficultés, douleurs ou restrictions de mouvements lors de vos exercices ou de vos parties de golf, n'hésitez pas à le consulter.

Réf.: WILEY, R.A., *BioBalance* & MORTER, M.T. jr., *Your Health, Your Choice*

NOTE: La forme masculine utilisée dans ce texte désigne aussi bien les femmes que les hommes.

- © 1992 Dr Henri Therrien, d.c.  
(Toute reproduction ou vente interdites)

*Courtoisie de:*