

La Chiropratique Peut-Elle Aider Votre Partie de Golf?

La saison de golf est déjà entamé, êtes-vous à votre capacité maximal dans l'amélioration de votre pointage?

Ci-dessous, certains facteurs qui pourront vous aider à diminuer vos coups en améliorant la trajectoire de votre balle :

- Flexibilité des muscles sollicités durant l'élan.
- Stabilité des muscles posturaux.
- Alignement vertébral et articulaire.
- Flexibilité ligamentaire des jointures du tronc et extrémités.

La biomécanique du corps humain, pendant l'élan, peut ainsi être altéré si un ou plusieurs de ses facteurs sont absent ou affaiblit. La majorité des gens ont une mauvaise posture, majoritairement visible à l'œil, indiquant un déséquilibre musculaire. Certains joueurs, au lieu de régler la (les) cause(s) primaire d'une mauvaise posture, vont créer des compensations excessives à d'autres jointures qui normalement ne sont pas faits pour prendre la surcharge de mouvement. Ceci augmente les risques de blessures. Les régions les plus souvent affectées sont les mains, les poignets, les bras, et le tronc.

Pour un coup plus long et droit, les épaules doivent être en rotation maximale et les hanches en rotation minimale – c'est la différence des deux qui aidera, plus la différence est grande, plus la trajectoire de la balle le sera aussi. Si les épaules ne sont pas flexibles, il faudra compenser excessivement le mouvement des hanches dans la direction opposé; risquant ainsi une entorse lombaire!

Par exemple, une courbe thoracique excessive ou kyphose (haut de dos arrondi) empêchera la cage thoracique d'aller au bout de sa capacité mobile pendant l'élan arrière du bâton. Ceci cause une diminution de la force générée pour frapper la balle, résultat – coup rate!

PREPARATION

Le golf est un sport unilatéral (d'un côté), il faudra donc renforcer les muscles opposés, ceux qui ne sont pas sollicités durant l'élan arrière et avant.

- Entraîner et étirer les muscles posturaux ainsi que ceux associés directement au sport du golf.
- Faire vérifier sa posture au repos.
- Faire évaluer la flexibilité articulaire par un(e) chiropraticien(ne).
- Avoir une connaissance de la bonne technique de l'élan au golf.

La chiropratique peut vous aider dans le re-alignement des articulations vertébrales et celles des extrémités, améliorant ainsi la flexibilité, la coordination, la posture et le balancement musculaire. Tout pour aider votre jeu, qu'attendez-vous pour visiter votre chiropraticien(ne)?

Bonne saison de golf.

Ref :

- The Physician and Sportsmedicine, July 1999. pp.45-46.
- "How to Resolve chronic Swing Faults" de Paul Check.
- Revue Golf AGP-International, Vol. 13, #3 : "Le Facteur X" de Gregory Slogar