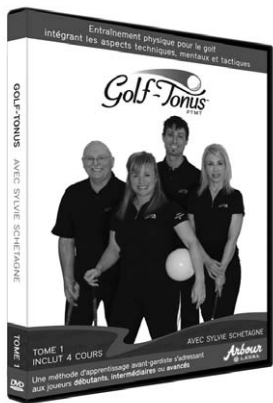


# Conseils de Golf-Tonus PTMT

offerts par

**Arbour**  
LAVAL



Lancement du DVD le **29 avril**  
chez Arbour Volkswagen

Procurez-vous le DVD de  
Golf-Tonus PTMT en visitant :

[www.golf-tonus.com](http://www.golf-tonus.com)

Une étude réalisée auprès de plus de 703 golfeurs de différents niveaux a démontré qu'un échauffement d'au moins 10 minutes réduit considérablement le risque de blessures<sup>1</sup>. Il importe donc de s'échauffer convenablement avant de frapper des balles de golf ou de commencer une partie.

Golf-Tonus vous suggère d'y aller graduellement en suivant les étapes suivantes :

1. Effectuez **2 minutes de marche rapide** ou de jogging léger afin d'élever votre température corporelle, suivies d'une **série de rotations** de 20 secondes chacune des épaules, des poignets, des hanches, des genoux et des chevilles.
2. Ciblez par la suite les **groupes musculaires** qui seront sollicités en faisant, pendant 1 minute, des **élans** de gauche à droite, et vice versa, avec un bois 1 en allant à 25 % de votre vitesse maximale.
3. **Étirez chacun des muscles suivants** : mollets, fléchisseurs de la hanche (iliopsoas) et de la jambe (ischios jambiers), fessiers, quadriceps, pectoraux, épaules, triceps et fléchisseurs de la main pendant 30 secondes chacun ou en trois périodes successives de 10 secondes.
4. Prenez votre bâton de départ et faites des élans à une vitesse normale. Assurez-vous d'être **concentré** lorsque vous frappez votre première balle; cela vous aidera à améliorer votre pointage.

<sup>1</sup> Goshager, G. et coll. (2003) Injuries and overuse syndromes in golf. Am. J. Sports Med. 31, p. 438.