



Echauffement AFGOLF

Spies Emmanuel

emmanuel@golfbiomechanics.be

+32 478 54 07 15



INMOTION
THÉRAPIE • PRÉVENTION • PERFORMANCE

Cervical Stars



- Flexion / Extension des cervicales
- Rotations droite et gauche
- Diagonale 1 : menton vers la clavicule droite et vers le haut et la gauche
- Diagonale 2 : menton vers la clavicule gauche et vers le haut et la droite
- Répéter 10x chaque mouvement

Flexion / Extension debout



- Position debout
- Lever le bras droit tendu vers le haut, paume de main vers l'avant
- Amener le bras gauche vers l'arrière, paume de main vers l'arrière
- Alternner
- Répéter 15x

Palm presses



- Debout
- Paumes de main l'une contre l'autre
- Faire une rotation des poignets vers l'intérieur, l'extérieur et vers le haut
- Amenez les avant-bras l'un contre l'autre
- Montez aussi haut que possible en maintenant les avant-bras en contact
- Répétez 5x

Shoulder external rotation in golf posture



- Position d'adresse, bras tendus vers le bas avec les pouces l'un face à l'autre
- Levez les coudes jusqu'à la hauteur des épaules en gardant les avant-bras verticaux
- Faire une rotation externe des épaules en amenant les pouces vers l'arrière



Pelvic Tilt supported



- Position d'adresse, appui sur un long club
- Creuser le bas du dos en ne bougeant que le bassin
- Enrouler le bas du dos en ne bougeant que le bassin
- Répéter 15x

Stork Turns Supported



- Position debout en appui sur le driver ou sur un mur
- Le thorax ne doit pas bouger
- faites une rotation du bassin
- Répétez 15x de chaque côté

Torso Turns One Leg

- Position debout en équilibre sur une jambe
- Le bassin ne doit pas bouger
- faites une rotation du tronc
- Répétez 15x de chaque côté



Overhead Deep Squat



- Debout, pieds écartés de la largeur des épaules, bras tendus vers l'avant
- Faire un squat le plus complet possible
- Lever les bras
- Revenir en position debout
- Répétez 10-15x

Leg swings



- Debout en appui sur un club
- Balancez une jambe d'avant en arrière en maintenant le tronc stable
- Répétez 10x
- Balancez la même jambe de droite à gauche en maintenant le tronc stable
- Répétez 10 x
- Recommencez avec l'autre jambe

Helicopter Turns



- Faites une fente avant avec les bras écartés
- Lorsque vous êtes en position fléchie, faites une rotation du tronc de chaque côté en restant bien stable
- Faites un aller-retour et revenez en position debout
- Répétez 10x

Matrice de Rotation



- Position d'adresse golf avec un club maintenu dans les mains par le shaft
- Faire 10 aller-retours en rotations du tronc tout en maintenant le bassin fixe
- Faire 10 aller-retours en rotations du tronc avec un mouvement de bassin
- Faire 5 aller-retours en rotation complète dans les deux sens