

# Pilates on the Green @



Gâce

Agilité

Concentration

Contrôle

# Studio 21

Personal training  
& Pilates Institute  
CH-3963 Crans-Montana

*“Get strong from the inside out”*

Le swing de golf exige un corps à la fois fort, flexible, coordonné et équilibré.

Le golf est un sport physiquement et mentalement exigeant sollicitant le corps dans son ensemble. (*a full body sport*).

Le Pilates est une technique d'entraînement de tout le corps en mouvement. (*a full body movement technique*).

Introduction:

Grâce à la connection *“Mind-Body”*, vous parviendrez à plus de constance, puissance, endurance qui vous permettront d'améliorer tous les aspects du jeu de golf mais également d'augmenter votre plaisir en général.

Un corps bien équilibré et bien ajusté, capable de maintenir une bonne posture et placement tout au long du jeu améliorera efficacement votre swing.

*“Posture is power – Posture is good mechanics in motion”*

Objectifs

1. Evaluer individuellement les limites physiques en relation à votre jeu. (évaluation posturale individuelle)
2. Améliorer la force du tronc. Apprendre à engager les muscles stabilisateurs avant le mouvement pour protéger la région lombaire et pelvienne.
3. Equilibrer la force et la flexibilité de votre corps.
4. Améliorer l'équilibre et la stabilité de votre colonne vertébrale.
5. Améliorer votre proprioception (perception de votre corps dans l'espace).
6. Améliorer votre respiration.
7. Booster votre concentration.
8. Augmenter votre endurance musculaire.
9. Apprendre à maintenir l'énergie tout au long du parcours à l'aide de conseils nutritionnels.

Les bénéfices du programme:

1. Augmenter la puissance (force x vitesse) et donc la longueur de vos coups et la précision.
2. Diminuer les risques de blessure en relation au golf.
3. Effectuer un swing de golf avec un effort minimum et un maximum de résultats.
4. Améliorer votre concentration sur le terrain.

*“No matter how talented a player is, they will never reach their true potential unless they are willing to take the necessary time to stay physically fit” But Harmon, instructeur de Tiger Woods.*

*“If there is a fountain of youth, it has to be exercise” Gary Player.*

12,5 millions de personnes utilisent la méthode Pilates aux USA et la demande est en augmentation constante. Les disciples du Pilates incluent David Duval, Anita Sorenstam, Kelli Keuhne et Tiger Woods.