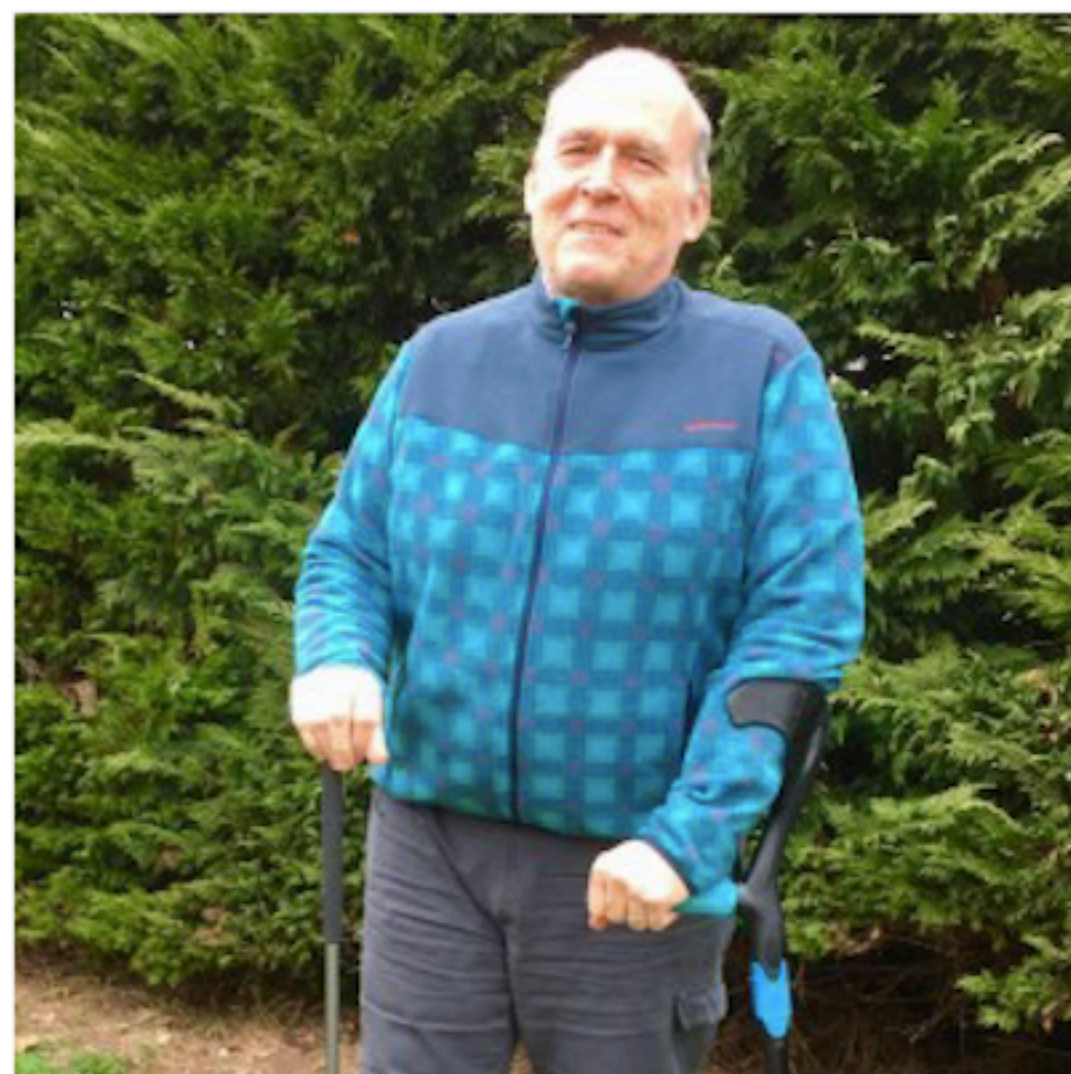


La page de Piero: les conseils santé du kiné d'Handigolf

 12 décembre 2017  Jacques d'A.  Santé et bien-être  Aucun Commentaire



Avant et après le golf : en quelques articles, voici les conseils santé de Pierre Blanc, kiné de métier et passionné de golf.*

Tu aimes jouer au golf et tu veux y prendre plaisir sans inconvénients. Voici quelques conseils afin que ton corps d'athlète puisse gagner sur le parcours.

En effet, jouer du T 1 au T 18 peut durer longtemps, et il faut donc tenir la distance.

Cela nécessite une préparation pour y arriver:

Un échauffement correct [\(cliquer ici\)](#);

Une bonne alimentation et une bonne hydratation [\(cliquer ici\)](#);

Une bonne récupération, surtout si tu participes à une compétition sur plusieurs jours [\(cliquer ici\)](#).

L'échauffement te permettra de préparer ton beau corps musclé et ainsi d'éviter des blessures.

ÉVÉNEMENTS À VENIR

Open du Portugal

2 février 2018 - 4 février 2018

Grand Prix Handigolf de Lille Métropole

30 mars 2018 - 1 avril 2018

Colloque sur le golf pour tous et par tous

14 avril 2018

[Voir tous les Évènements](#)

Rechercher par catégorie, par période ou par mot clé

Recherche...



Archives