

GENERAL MOVING TECHNIQUES



GOLFER'S TIP

- Use your free hand to hold on to a structure for upper body support during a lift
- Firm up your core
- Slightly bend your knee of your supporting leg and raise your other leg straight out behind you as you lean forward to pick-up the object bending at the hip.
- Grasp the object firmly, push down on the fixed surface as you lower your back leg and return your upper body to an upright position.



ONE HANDED PARTIAL SQUAT LIFT

- Stand with the object close to your side
- Firm up your core
- Push your buttocks out and squat back and grasp the object
- Extend your legs to stand
- Hold your free arm away from your body to counterbalance the weight
- Take small walking steps and maintain a straight back.



ONE HANDED PARTIAL LUNGE

- Stand with the object close to your side
- Place your feet shoulder width apart one leg slightly ahead of the other
- Place one hand on a fixed surface or your thigh for support
- Firm up your core
- Push your buttocks out and squat back and slowly lower yourself to the object handle.
- Grasp the object & look forward, head aligned with your back.
- For support, as you lift, push down on the surface or thigh
- Lift upwards by extending your legs to stand gently pushing your hips forward



POWER/SQUAT LIFT

- Face the object
- Form a wide stance positioning the object between your knees
- Firm up your core
- Push your buttocks out and squat back and bend your hips and knees to lower yourself down to the object.
- With your elbows close to your body and your arms between your knees
- Grasp the object & look forward, head aligned with your back.
- Rise up by pulling the hips forward and straightening the legs to lift.



TRIPOD/LUNGE LIFT

- Place one foot to the side of the object
- Firm up your core
- Push your buttocks out and squat back and slowly lower yourself down to one knee.
- Position the object close to the knee on the ground
- Grasp the object firmly with both hands.
- Pull the object to mid thigh and then lift it up to the opposite thigh.
- If possible, put both forearms under the object with your palms facing upwards and hug the object into your stomach and chest.
- Prepare for the lift
- Look forward, head aligned with your back
- Lift upward by extending your legs and making sure to maintain a neutral spine.

TECHNIQUES GÉNÉRALES DE DÉPLACEMENT



CONSEIL DE GOLFEUR

- Utilisez votre main libre pour vous tenir à une structure afin de soutenir le haut de votre corps lors du soulèvement d'un objet.
- Engagez vos abdominaux.
- Fléchissez légèrement le genou de la jambe qui soutient votre poids et soulevez votre autre jambe en ligne droite derrière vous alors que vous vous penchez vers l'avant pour ramasser l'objet, en vous pliant au niveau des hanches.
- Empoignez l'objet fermement, poussez sur la surface fixe alors que vous redescendez votre jambe arrière et replacez le haut de votre corps en position verticale.



SOULÈVEMENT À UNE MAIN AVEC FLEXION PARTIELLE DES JAMBES

- Tenez-vous debout à côté de l'objet.
- Engagez vos abdominaux.
- Sortez le fessier, fléchissez les genoux et empoignez l'objet.
- Dépliez vos jambes pour revenir en position debout.
- Tenez votre bras libre loin de votre corps pour contrebalancer le poids.
- Faites de petits pas et gardez le dos droit.



FENTE PARTIELLE À UNE MAIN

- Tenez-vous debout à côté de l'objet.
- Écartez vos pieds de la largeur des épaules, une jambe légèrement devant l'autre.
- Placez une main sur une surface fixe ou sur votre cuisse pour vous soutenir.
- Engagez vos abdominaux.
- Sortez le fessier, fléchissez les genoux et baissez-vous lentement pour empoigner la poignée de l'objet.
- Empoignez l'objet et regardez vers l'avant, la tête alignée avec votre dos.
- Pour vous soutenir, poussez sur la surface ou sur votre cuisse alors que vous soulevez le poids.
- Soulevez l'objet en dépliant vos jambes jusqu'à la position debout et en poussant doucement vos hanches vers l'avant.



SOULÈVEMENT AVEC FLEXION DES JAMBES

- Tenez-vous face à l'objet.
- Placez-vous avec les jambes écartées en positionnant l'objet entre vos genoux.
- Engagez vos abdominaux.
- Sortez le fessier, fléchissez les genoux et pliez-vous au niveau des hanches et des genoux pour vous baisser au niveau de l'objet.
- En gardant vos coudes près de votre corps et vos bras entre vos genoux, empoignez l'objet et regardez vers l'avant, la tête alignée avec votre dos.
- Redressez-vous en poussant les hanches vers l'avant et en fléchissant les jambes pour soulever l'objet.



SOULÈVEMENT EN TRÉPIED/AVEC FENTE

- Placez un pied à côté de l'objet.
- Engagez vos abdominaux.
- Sortez le fessier, fléchissez les genoux et baissez-vous lentement pour mettre un genou au sol.
- Positionnez l'objet près du genou au sol.
- Empoignez l'objet fermement avec les deux mains.
- Tirez l'objet jusqu'au milieu de la cuisse et soulevez-le pour le transférer à la cuisse opposée.
- Si possible, placez les deux avant-bras sous l'objet avec les paumes orientées vers le haut et serrez l'objet contre votre ventre et votre poitrine.
- Préparez-vous pour le soulèvement.
- Regardez vers l'avant, la tête alignée avec votre dos.
- Soulevez l'objet vers le haut en dépliant vos jambes et en vous assurant de maintenir votre colonne en position neutre.