

## \*Lue selaimessa\*

### KEHO JA KEUHKOT KUNTOON

HUHI! TÄSSÄ KIRJEESSÄ HENGÄSTYTÄÄN!

Talvikausi on parasta aikaa laittaa kroppaa kuntoon, jotta Suomen golfkauden alkaessa pelit pääsee aloittamaan pienemmällä loukkaantumisriskillä ja vahvemman kehon voimin. Mitä kaikkea golfarin kannattaisi treenata talvikaudella? Kuntosalilla tai kotona olisi hyvä harjoitella tasapainoa, eri lihasten aktivointia ja vahvistamista. Myös liikuntaa, jossa hengästyy, olisi hyvä harrastaa muutaman kerran viikossa. Lue lisää hengästymisen ja voimaharjoittelun positiivisista vaikutuksista tästä kirjeestä.

**Hengästyttävää helmikuuta juuri sinulle!**

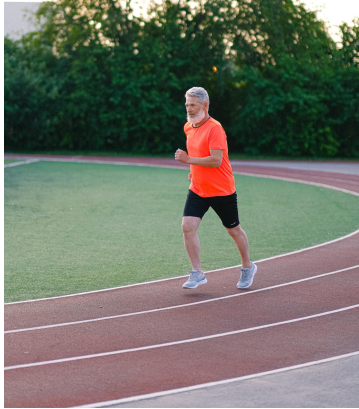
Muistathan, että meidät löytää myös **FACEBOOKISTA** ja **INSTAGRAMISTA!**

*Golf 50+ -uutiskirje terveysvaikutuksista lähetetään automaattisesti kaikille Golfliiton jäseneurojen 50 vuotta täyttäneille tai kuluvana vuonna täyttävälle golfareille.*

### TERVEYS JA HYVINVOINTI

**"KAIKKI IHMISET HENGITTÄVÄT OMALLA TAVALLAAN. JOKAISEN KANNATTAÄ HENGÄSTYÄ."**

- Hengitysliitto



## MILLOIN VIIMEKSI HENGÄSTYIT?

Hengästyminen saa pallean supistumaan, rintakehän laajenemaan ja ylävatsan pyöristymään.

Keuhkomme rakastavat hengästymistä. Olisi hyvä hengästyä muutaman kerran viikossa.

**LUE LISÄÄ**



## VOIMAHARJOITTELU KANNATTAÄ!

Voimaharjoittelu ylläpitää ja vahvistaa lihastasapainoasi, ja parantaa myös keuhhallintaasi ja liikkuvuuttasi. Voimaharjoittelulla myös kehon vinoumat ja jumit paranevat. Kuntosalikäynnit kannattaa aloittaa ohjatusti, jotta harjoittelu on turvallista.

**LUE LISÄÄ LIIKKUN SIVUILTA**

**"SÄÄNNÖLLISEN FYSIIKKAHARJOITTELUN TULOKSET NÄKYVÄT VIHIERIÖLLÄ MUKAVASTI PIDEMPINÄ JA KIVUTTOVIMPINA LYÖNTEINÄ."**

- LIIKKU

## KUMINAUHAN AVULLA VAHVA KEHO!

Golfsvingi vaatii räjähtävää voimaa erityisesti alaraajoista, mutta myös voimakasta keskivartaloa, joka tukee selkää toispuoleisessa kierrossa.

Selkäkanavan sivuilta löydät kuminauhalla tehtävät sekä ylä-, että alaraajojen treenit, jotka on helppo toteuttaa niin kotona kuin salilla.

Jos kuminauhaa ei löydy vielä kotoa, löydät sellaisen hyvin varustelluista päivittäistavara-kaupoista tai urheilutarvikeliikkeestä.

**SELKÄKANAVA**



**Selkäliitto**

## GOLF 50+ OMA TERVEYSBLOGI

Terveys- ja hyvinvointiaiheiset asiantuntija-artikkelit jatkuvat liikunta- ja urheilulääketieteen väitöskirjatutkija Julia Kettisen asiantuntijablogin myötä.

Kirjoituksissa pääset tutustumaan tutkittuun tietoon pohjautuviin näkökulmiin erityisesti seniorigolfarin terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

**Uusin blogi käsittelee golfarin oheisharjoittelun merkitystä.**

[LINKKI BLOGIIN](#)



Ainutlaatuinen messutapahtuma

**HYVÄ  
ELÄMÄ**  
*parasta alkua*

Wanhassa Satamassa  
lauantaina 11.2.2023 klo 10:00 - 17:00



## HYVÄ ELÄMÄ 2023

Seitsemättä kertaa järjestettävät Hyvä Elämä-messut on suunnattu 60+ -vuotiaille aktiivisille ja elämästä nauttiville aikuisille, jotka haluavat oppia uutta ja panostaa hyvään elämään.

Lisätietoa messuista  
[www.hyvaelama.net](http://www.hyvaelama.net)

[KUTSULIPPU](#)

## GOLF JA TREENI



**HAHMOTA HARTIOIDEN KIERTO KUMINAUHAN  
AVULLA**

Nyt kun keho on vahva Selkäliiton kuminauhatreeneiden ansiosta, voi kuminauhaa käyttää myös svingin hahmottamiseen. Lähde svingiin liikkeelle käsien sijasta hartioilla Heinin ohjeiden mukaan.

[KATSO HEININ VIDEO](#)

YHTEISTYÖKUMPPANIEI TERVEISIÄ

# Tutustu ilmaiseksi ma-ke klo 16-19



**LIIKKU**  
KUNTOKESKUS

## VOIMAA SVINGIIN LIIKUSTA!

### TUTUSTU LIIKKUUN ILMAISEKSI.

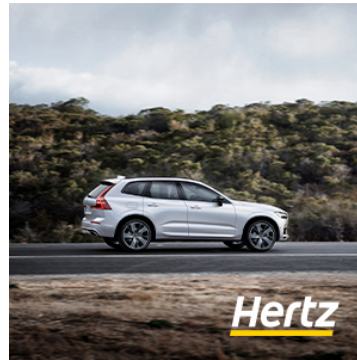
Kuntokeskus Liikku tarjoaa erinomaista laatua järkevään hintaan, jo 40 kuntokeskuksen voimin kautta maan. Liikku tarjoaa aina sujuvan treenin ja sen mahdollistavat väljät tilat sekä raikas ilma. Jäsenilleen Liikku on auki vuoden jokaisena päivänä klo 5-23. Tervetuloa ilmaiselle testitreenille ma-ke klo 16-19. Jäsenyys 34,90 € / kk tai 348 € / vuosi. Liity jäseneksi: [liikku.fi](http://liikku.fi)

[LIIKKU.FI](http://liikku.fi)

## TAITA GOLFMATKAT VAIVATTOMASTI HERTZ- AUTOLLA

Golfliiton jäsenenä saat jopa 15 % alennusta lyhytaikaisesta 1- 29 vuorokauden autonvuokrauksesta. Vuokraamalla itsellesi sopivan kokoisen auton mahdutat kyytiin kaiken tarpeellisen myös pidempiä reissuja varten.

Nauti mutkattomasta ajokokemuksesta niin kotimaassa kuin ulkomaillakin. Vuokra-autolla suuntaat kentille turvallisesti sekä oman aikataulusi mukaan. Lue lisää ja varaa:



[LUE LISÄÄ JA VARAA](#)

## GOLF PLAISIR OPETUSMATKAT

Ammattitaitoista opetusta ja valmennusta saat Golf Plaisirin opetusmatkoilla. Lue lisää Kumppaniblogistamme.

[KLIKKAA TÄSTÄ BLOGIIN](#)



Tutustu opetus- ja teemamatkavalikoimaamme!



## GOLF50+ HARJOITUSLEIRIT

Suomen Golfliitto ja Kultaranta Resort järjestävät jo kuudetta vuotta yhdessä Golf50+ -harjoitusleirejä.

[LUE LISÄÄ](#)

**ilkka**

**Pohjola Vakuutus**

**MEDIA TEKO**

**ISKU**

**FEEL  
BACK**

**CATMANDOO**

**GOLFCENTER  
GOLFBALANCE.fi**

**renta**

**LIIKKU  
KUNTOKESKUS**

**GOGOLF**

**Hertz**

**VEIKKAUS**

*Titleist*

**STI**

**interGREENS**

**VIKING LINE**

**SOKOS HOTELS**

**Respecta JACK&JONES**

**Tiedolla johtaminen  
päättämme tukena**

**Päätöksenteomme  
on avointa**

**Puhdas, reilu  
ja rehellinen**

**Lisääme  
hyvinvointia**

**#muntapapelata  
- golf sopii jokaiselle**

**Turvallinen ja  
monimuotoinen**

**Edistämme  
ympäristövastuullisuutta**

**CO2  
Mittaamme  
hiilijalanjälkeämme**



## SUOMEN GOLFLIITTO

---

Valimotie 10  
00380 Helsinki  
nimi.sukunimi@golf.fi

---



POWERED BY  LIANMAILER