

## Golfarin alkuverryttely suorituksen parantamiseksi ja vammojen ehkäisemiseksi

- Suorita liikkeet hallitusti!
- Toista kaikki harjoitteet 10 kertaa kummallakin puolella!
- Käytä lyhyttä mailaa (rauta 7-9)!
- Lopeta harjoittelu, jos tunne kipua!

### 1. Alaraajan heilautus



- Aseta maila heilautuksen puolelle.
- Heilauta alaraajaa eteen taakse hellästi ja varovasti. Yläraaja heilahtaa vastakkaiseen suuntaan.
- Ylävartalo pysyy paikoillaan raajojen liikkeen aikana.

**Keskity erityisesti** pitämään lantion ja hartiat paikallaan.

### Kädet ylhäällä



- Seiso pystyasennossa jalkaterät hartioiden leveydellä ja pidä käsillä kiinni mailan päistä.
- Tuo yläraajat pään yläpuolelle ja pidä kyynärpäät suorina.
- Laske alaraajat hitaasti alas.
- Pidä vartalo pystyssä koko ajan.

**Keskity erityisesti** hartioiden ja selän asentoon!

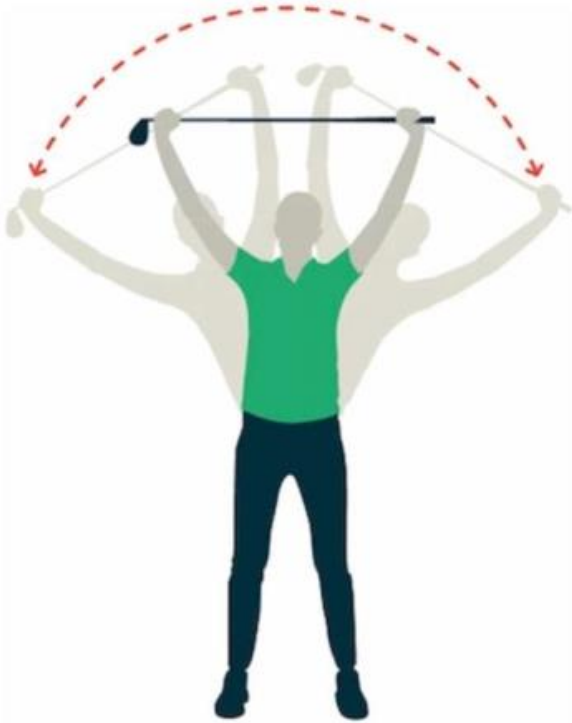
### Yläraajan kierto



- Pidä molemmilla käsillä maila pystyssä.
- Kierrä mailaa vastapäivään ja palaa alkuasentoon kiertäen mailaa myötäpäivään.
- Pidä yläraajat ojennettuina. Vaihda käsien paikkoja kymmenen toiston jälkeen.

**Keskity erityisesti** yläraajoihin ja harjoihin!

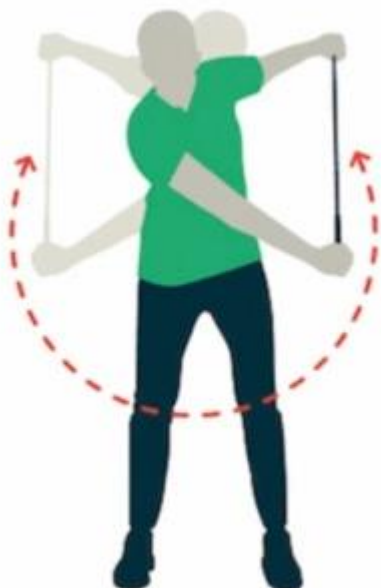
## Sivutaivutus



- Tartu käsillä mailan päihin ja tuo maila pään yläpuolelle.
- Taivuta varovasti suoraan vasemmalle puolelle uloshengityksellä.
- Nouse pystyasentoon sisäänhengityksellä.
- Taivuta varovasti suoraan oikealle puolelle uloshengityksellä.
- Nouse pystyasentoon sisäänhengityksellä.

**Keskity erityisesti** ylävartalon asentoon.

## Yläselän kierto



- Ota golf-asento ja pidä käsillä aivan mailan päistä.
- Kierrä puoliympyrän verran ylävartaloa ja mailaa vuorotellen vasemmalle ja oikealle.
- Pidä alavartalo liikkumattomana.

**Keskity erityisesti** ylävartalon ja alaselän asentoon.

## Tehokas vartalon kierto



- Seiso tukevasti jalat hartioiden leveydellä ja pidä molemmilla käsillä mailan päistä.
- Työnnä maila vasemmalta alhaalta (vasemman polven korkeudelta) korkealle oikealle kiertämällä ja työntämällä jaloilla.
- Tee kymmenen toistoa. Vaihda sen jälkeen toiselle puolelle ja siirry alhaalta oikealta ylös vasemmalle.

**Keskity erityisesti vartalon käyttöön!**

Harjoitteiden valinta Aki Siimekselä, OMT-erik fysioterapeutti, Premius Kuntoutus Oy  
Käännös englannista suomeksi Marja-Leena Lähteenmäki

Lähde: Gladdines, S. ym. 2022. The effectiveness of a golf injury prevention program (GRIPP intervention) compared to the usual warm-up in Dutch golfers: protocol design of a randomized controlled trial. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation (14) 144.

<https://bmcsportsscimedrehabil.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13102-022-00511-4>