

Golfarin talvitreeni



Miksi kannattaa harjoitella?

- Rasitusvammojen ennaltaehkäisy
- Kehon kyky adaptoitua säännölliseen kuormitukseen
- Kehon ominaisuuksien kehittyminen suhteessa lajin vaateisiin

Mitä ominaisuuksia kannattaa harjoitella?

- liikkuvuus
- tasapaino/asennonhallinta
- voimantuotto

OLKANIVELEN ULKOKIERTO



OLKANIVELEN ULKOKIERTO HARTIATASOSSA



Olkanelen ulkokierto liikkuvuusharjoite



OLKANIVELEN HORISONTAALINEN LÄHENNYS



VARTALON
ROTAATIO
YLHÄÄLTÄ
ALAS



”MAASTAVETO”
POLVIEN
TASOLTA



HEILURILIIKE
VASTUKSELLA,
KATSE/NISKA
PAIKALLAAN



LANTIONNOSTO POLVEN OJENNUKSELLA (PALLO JALKOJEN VÄLISSÄ)



POLVEN KIERROT ISTUEN



[Int J Exerc Sci](#), 2017; 10(7): 954–963.
Published online 2017 Nov 1.

PMCID: PMC566
PMID: [2911](#)

Twelve Weeks of Progressive Resistance Training Positively Improves Physical Fitness and Golf Swing Performance in Talented Youth Golfers

February 2024 · The Journal of Strength and Conditioning Research 38(6)
38(6)

Effects of Flexibility and Balance on Driving Distance and Club Head Speed in Collegiate Golfers

[KELSEY J. MARSHALL](#)^{*} and [TAMRA L. LLEWELLYN](#)[†]

Mobility training for increasing mobility and functioning in older people with frailty

[Daniel Treacy](#)¹, [Leanne Hassett](#)², [Karl Schurr](#)³, [Nicola J Fairhall](#)⁴, [Ian D Cameron](#)⁵, [Catherine Sherrington](#)⁴