



Golf tekee hyvää tasapainolle.

Golfin fysiologiset terveysvaikutukset



1

14000 askelta

Golfari ottaa kierroksen aikana keskimäärin 14000 askelta.

200 km

Golfin harrastaja kävelee noin 200 km vuodessa golfkentällä.

2000 kcal

Golfkierroksella bägä kantava kuluttaa 2000, kärryjä työntävä 1500, golfautoa ajava yli 1000 kilokaloria.



104 bpm

Sydämen syke golf kierroksen aikana on keskimäärin 104 lyöntiä minuutissa.

4,3 kg

Golfarilla palaa keskimäärin 4,3 kiloa rasvaa kaudessa.



40 %

Golfareiden kuolleisuus on muuta väestöä 40 % alhaisempi, mikä vastaa eliniän pidentymistä viidellä vuodella.

0,3

Golfissa sattuu tuhatta pelituntia kohti vain 0,3 loukkaantumista.



Lähteet:

Vuori, Tehtala ja Savainen: Ravintokanta Vuorilla, tutkimusraportti.
TIL: Terveystieteiden tutkimuskeskus - Ilmarinen.
Parkkari L. ym. A Cross-sectional Study of the Health Benefits of Regular Walking on Golf Courses.
Parkkari L. Hyväksytty, suoraan golf.
Suri J. & Vasankari T. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyväksytty tutkimus.
Farrington, ym. Golf as a form of physical activity - a review of the literature.
Ain-Lee, ym. Golf as a form of physical activity - a review of the literature.
Ain-Lee, ym. Golf as a form of physical activity - a review of the literature.
Parkkari L. ym. Active Living & Injury Prevention.

Jos pelaat 10 kierrosta kaudessa

10 x 10km = 100 kilometriä kävelyä

n. 1000 lyöntiä + harjoituslyönnit

140 000 askelta golfkentällä

10 x 4,5h kesto = 45h liikettä ulkoilmassa

2700 min mielen kehittämistä

Jos pelaat 15 kierrosta kaudessa

15 x 10km = 150 kilometriä kävelyä

n. 1500 lyöntiä + harjoituslyönnit

210 000 askelta golfkentällä

15 x 4,5h kesto = 67,5h liikettä ulkoilmassa

4050 min mielen kehittämistä



Golfin etu on peli!

Liike ja liikunta tulee osin huomaamatta

Golfin psyykkiset
terveysvaikutukset

**Golf tekee hyvää
sinulle.**

SUOMI  GOLF
BY GOLFLIITTO



Hyvin hoidetut ja kauniit golfkenttäympäristöt edesauttavat kasvattamaan henkistä pääomaa .



Golfin pelaaminen tarjoaa mahdollisuuden luontoliikuntaan sekä viheralueiden ja luonnon läheisyyteen, mitkä tutkitusti edistävät positiivisesti henkistä hyvinvointia ja palautumista.

Golfin sosiaaliset terveysvaikutukset

Golf tekee hyvää



mielelle.



Lajin rikkaus – vahva yhteisöllisyys.



Lajin rikkaus – tutustutaan uusiin ihmisiin.



Lajin rikkaus – eri-ikäiset voivat harrastaa yhdessä.



Lajin rikkaus – iloitaan toisten onnistumisista.

PLAY

A large, thick green arrow points from the left towards the right. The word "PLAY" is written in a bold, blue, sans-serif font across the middle of the arrow. The letter 'P' is on the left, followed by 'L', 'A', and 'Y' on the right. The arrow's path curves slightly upwards and then downwards, passing behind the letters.