

HSG Golf Ladyt

VAHVANA JA ELASTISENA KOHTI VUODEN 2023 PELIKAUTTA!!



Oletko koskaan miettinyt, mitä voisit itse tehdä kehosi hyvinvoinnin eteen Golfin lyöntiharjoittelun ohessa? Miten auttaa selkää, olkaniveliä, lonkkia, polvia ja myös kaikkia edellä mainittuja kehon osia kannattelevia jalkateriä suoriutumaan lukuisista Golf-kauden pelikierroksista? Jalkateräthän ovat tukipinta jokaiselle golf-lyönnille. Mitä vakaamman tuen jalkapohjat, lantio ja hartiarengas antavat lyönneillesi, sitä mukavammin ja rennommin pelisi kulkee!

Golf kierroksen aikana tulee käveltyä 7-10 km, joiden aikana toistat kehoa toispuoleisesti kuormittavia lyöntejä jopa 100 krt plus harjoituswingit, poimit pallon maasta kymmeniä kertoja, siirrät bägiä usein epäedullisessa asennossa ja haastat myös kykyä keskittyä useammaksi tunniksi kerrallaan.

Kaikkea edellä mainittua voi harjoittaa myös ennakoivasti ja kaikkea liikkeen tuomaa kehollista ja henkistä stressiä voi tasapainottaa HELPOSTI - kunhan vain tietää miten!

“Voiks vähän kattoo mun lyöntii?” on lause, jota usein kuulee rangella. Se on kuitenkin aika turha kysymys, jos jo asennon säilyttäminen on haastavaa, selkäranka ja rintaranka eivät liiku ja jäykistä olkapäistä ei löydy edes normaalia lyöntiin vaadittavaa liikerataa. Usein oma reaktiomme missä tahansa lajissa on, että pitää harjoitella lisää, enemmän ja kovemmin... Se ei ikävä kyllä ole oikea tie parempiin tuloksiin - se vain rikkoo kehon tasapainon ja pitkittää palautumista.

HSG Golf Ladyt

Omassa, suht epäsäännöllisessä Golf-harrastuksessani ja hyvin liikuntapainotteisessa elämäntyyliissäni olen sortunut kaikkiin em. virheisiin. Onneksi ammattini on antanut minulle mahdollisuuden löytää keinoja toipua lukuisista urheilu- ja rasitusvammoista ja tänä päivänä voin paremmin kuin joskus nuorena himourheilijana tai vuosina, jolloin aloitin Golfin pelaamisen.

Viimeisten 10 vuoden aikana olen perehtynyt erityisesti menetelmiin, jotka huoltavat kehon sidekudosta eli faskiaa ja kaikkea sitä, mikä huoltaa niveliä ja niiden toimintaa tukevia mekanismeja. Faskia sanana on kovin trendikäs ja sen nimeä kantavia menetelmiä tänä päivänä on lukuisia. Harvoin kuitenkaan on selvää, kuinka moniin kehon toimintoihin faskian hyvinvointi vaikuttaa ja - mistä itse olen innostunut - kuinka paljon voimme tukea sitä ilman ulkopuolista apua. Nesteytyksen palauttaminen ja ylläpitäminen erityisesti niveliä ympäröivissä kudoksissa takaa sen, että liikkeiden sensomotorinen kontrolli ja voimantuotto toimivat tarkoituksenmukaisesti. Faskian hyvä nestepitoisuus on pohja myös hermoston ja hengityksen hyvälle toiminnalle.

Olen räätälöinyt varta vasten HSG:n naisille kehonhallintaa ja -tietoisuutta kehittävä kurssikokonaisuuden, joka tukee golf-harrastusta (MELT Metodin ja Spiraalistabilaation yhdistelmä). Viidestä tapaamisesta koostuvan kurssin aikana tutustumme myös helposti lähestyttävään itsehoitomenetelmään, jonka avulla kaikki iästä tai aktiivisuustasosta riippumatta voivat parantaa ja ylläpitää tehokkaasti omaa hyvinvointiaan ja viettää aktiivisempaa, terveempää ja kivuttomampaa elämää - ja varmasti parantaa suorituskyykyään myös kentällä!

Olisiko tässä ajatusta ja tavoitetta ensi kesää ajatellen?!

Kurssipaikka: Sääksjärven Fysio-Pisteen Pilates-sali, Pitkäahteentie 1, 33880 Lempäälä (S-Markettia vastapäätä)

Kurssin ensimmäinen tunti kestää 90 min ja muut neljä 75 min, hinta 100 € / hlö.
Ryhmäkoko on 8-12 hlöä. Kurssipäivät, aikataulut ja ilmoittautumisohjeet löytyvät HSG:n naistoimikunnan sivuilta.



Lisätietoa saatte minulta eli
Tiina Arrankoski - puh. 044-5060304
email: arrankoski@me.com

Tietoa kehonhuoltoon liittyvästä
ammattillisesta taustastani löytyy
osoitteesta: [https://
www.spiraalistabilaatio.fi/
koulutus.html](https://www.spiraalistabilaatio.fi/koulutus.html)

HSG Golf Ladyt

