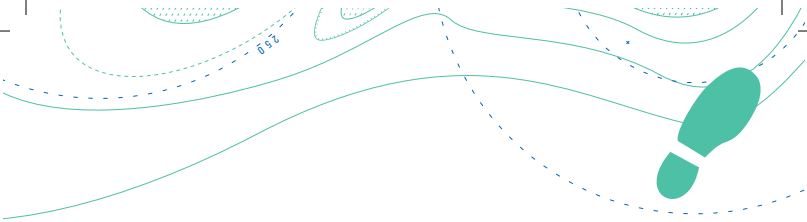


ELÄ
VIISI
VUOTTA
PIDEMPÄÄN

PELAA GOLFIA



SUOMI  GOLF
BY GOLFLIITTO



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 golfkierroksen 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 I. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta

Vuori I. Liikunnan vaikutustapa

THL: Tietoa terveydestä – elintavat – liikunta

Parkkari J. ym. A Controlled Trial of the Health Benefits of Regular Walking on a Golf Course

Parkkari J. Hyvinvointi, terveys ja golf

Suni J. & Vasankari T. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky

Farahmand B. ym. Golf: a game of life and death – reduced mortality in Swedish golf players

Ala-Leppilampi & Kiiski 2009; Alkuperäislähde Tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Kansanterveyslaitos 2010.

Ala-Leppilampi & Kiiski 2009; Alkuperäislähde Parkkari 2005, IO

Parkkari J. ym. Active Living & Injury Risk



Golf edistää terveyttä ja hyvinvointia monella elämän osa-alueella

Tutkittujen fyysisten hyötyjen lisäksi golf on hyvä liikuntamuoto myös ihmisen henkiselle hyvinvoinnille – luonnon keskellä kauniissa ympäristössä liikkuminen rentouttaa, ja mieli pysyy virkeänä pelatessa ja lyöntejä suunniteltaessa.

Golf on sosiaalinen harrastus, jota eritasoiset pelaajat voivat pelata yhdessä. Golf sopii erinomaisesti yhteiseksi tekemiseksi koko perheelle vauvasta vaariin.

Mitä vielä odotat? Aloita golf!

Lisätietoja ja lähimmän seuran yhteystiedot: **golf.fi**

#muntapapelata
#suomigolf