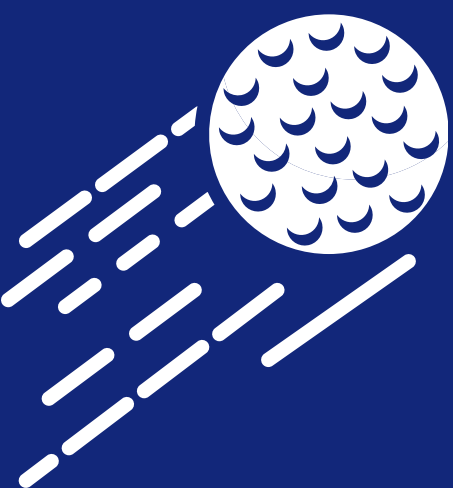


NAPRAPAATTI
JESSE NYMAN



GOLFARIN FYSIKKAVALMENNUKSET

Talvikausi 2025–2026



SISÄLLYSLUETTELO

Sivu nro

- | | | | |
|---|--|----|---|
| 3 | Kolme näkökulmaa golfarin fysiikkaharjoittelun hyötyihin | 9 | Golfarin yksilöfysiikkavalmennus |
| 4 | Golfarin fysiikka -ryhmävalmennus | 10 | Kokemuksia yksilöfysiikkavalmennuksesta |
| 5 | Kokemuksia Golfarin fysiikka -ryhmävalmennuksesta | 11 | Kuka valmentaa? |
| 6 | Golfarin pienryhmävalmennus kuntosalilla | 12 | Kolme myyttiä golfarin fysiikkaharjoittelusta |
| 8 | Kokemuksia Golfarin pienryhmävalmennuksesta kuntosalilla | | |

KOLME NÄKÖKULMAA GOLFARIN FYSIKKAHARJOITTELUN HYÖTYIHIN



Terveyshyödyt

Liikkumisen säännöllisyydestä ja monipuolisuudesta kiinnipitäminen vuoden ympäri tuo mukanaan merkittäviä terveyshyötyjä.

UKK-instituutin liikuntasuosituksessa lihaskuntoa ja liikehallintaa kannustetaan harrastettavan ainakin 2 krt/viikko.



Loukkaantumisriskin pienentyminen

Voimaharjoittelulla on havaittu olevan sekä rasitusperäisten että akuuttien vammojen riskiä pienentävä vaikutus. Tämä voi siis parhimmillaan mahdollistaa lisää mielekkäitä hetkiä viheriöillä!



Mailanpään nopeus

Voimantuotto-ominaisuuksilla on havaittu olevan selkeä yhteys mailanpään nopeuteen golfswingissä. Näiden ominaisuuksien kehittäminen voi siis mahdollistaa lyöntipituuden lisäämisen!

Kenelle?

- Haluat valmistaa kehoasi tulevaan golfkauteen
- Haluat tulla liikkumaan samanhenkisessä porukassa
- Haluat edistää terveyttäsi



GOLFARIN FYSIIKKA -RYHMÄVALMENNUS

Mitä?

- Golfin lajianalyysiin pohjautuvaa fysiikkaharjoittelua rentohenkisessä 7–11 henkilön ryhmässä
- Painotus liikkuvuus- ja voimaharjoittelussa, jossa hyödynnetään mm. kehonpainoa, kuntopalloja ja vastuskuminauhoja

Missä ja milloin?

- Tiistaisin 13.1.–14.4.2026 klo 20.00–20.55
 - Laurentius-koulun liikuntasalissa (Kirkkokatu 6, 08100 Lohja)

Paljonko maksaa?

- **EARLY BIRD-hinta:** Kun ilmoittaudut mukaan pe 28.11.2025 mennessä, niin hinta 13.1.–14.4.2026 jaksolta on yhteensä **168 €**
- Normaalisti yhteensä **196 €** (14 €/krt x 14)
 - Sitoutuminen koko harjoitusjaksolle, laskutetaan kolmessa erässä

Ilmoittautuminen

- Viimeistään pe 19.12.2025 mennessä
 - 040 845 9658 / jesse@naprapaattinyman.fi
- Vinkkaa mahdollisuudesta pelikavereille, niin saadaan ryhmä kasaan!
 - Ryhmän minimikoko 7 henkilöä

KOKEMUKSIA GOLFARIN FYSIIKKA -RYHMÄVALMENNUKSESTA

*Osallistujien antamien yleisarvosanojen keskiarvo
valmennukselle oli 4,5/5 ★*

*"Tärkeitä harjoitteita kaikille, hyötyä myös arjessa,
ei vain golfatessa. Kannustava ilmapiiri, omaan
kuntoon sopiva, haastetta saattoi säädellä."*

– Paula, 63 v

*"Paljon hyviä uusia liikkeitä, joilla sai lisää
liikkuvuutta ja räjähtävyyttä svingiin."*

– Juho, 39 v

*"Mukavan sosiaalinen liikuntatapahtuma, joka
antoi paljon uusia ideoita omaan tekemiseen."*



GOLFARIN PIENRYHMÄVALMENNUS KUNTOSALILLA

Mitä?

- Tavoitteellista golfin lajianalyysiin pohjautuvaa fysiikkaharjoittelua 3–5 hengen pienryhmässä laadukkaalla kuntosalilla
- 1 x 75 min valmennettu yhteistreeni viikoittain ja lisäksi mahdollisuus omatoimiseen treeniin harjoitusohjelmaa hyödyntäen
- Pääpaino voimaharjoittelussa, mutta myös liikkuvuutta kehitetään harjoituksissa

Missä ja milloin?

- **Jaksolla 1** (13.1.–23.3.2026) yhteistreenit (10 kpl) tiistaisin klo 18.15–19.30
 - SPORT Aplico kuntosalilla (Tennari, Rantapuisto 45, 08100 Lohja)
 - Ryhmän toteutuessa mahdollisuus jatkaa harjoittelua **jaksolle 2** (24.3.–27.4.2026, 5 kpl yhteistreenejä), sama paikka ja aika

Paljonko maksaa?

- **EARLY BIRD-hinta:** Kun ilmoittaudut mukaan pe 28.11.2025 mennessä, niin Jakson 1 (13.1.–23.3.2026) hinta on yhteensä **344,75 €**
- Normaalisti yhteensä **374,75 €**
 - Sisältäen:
 - Valmennuksen ja harjoitusohjelmoinnin (300 €)
 - SPORT Aplico kuntosalin rajattoman käytön (74,75 €)
 - Sitoutuminen jaksolle 1, laskutus kolmessa erässä

Kenelle?

- Haluat viedä fyysistä kuntoasi seuraavalle tasolle
- Haluat mahdollistaa pidemmät avaukset
- Haluat selkeän harjoitussuunnitelman ja mukavan treeniporukan



GOLFARIN PIENRYHMÄVALMENNUS KUNTOSALILLA

Ilmoittautuminen

- Viimeistään pe 19.12.2025 mennessä
 - 040 845 9658 / jesse@naprapaattinyman.fi
- Ryhmän minimikoko 3 henkilöä, houkuttele myös pelikaverit mukaan!



Valmennuksen eteneminen

Jakso 1 (13.1.–23.3.2026, 10 viikkoa)

- Harjoitusohjelma 1 (viikot 1–5) ja harjoitusohjelma 2 (viikot 6–10)
 - Pääpaino lihasmassaa ja maksimivoimaa kehittävässä harjoittelussa. Myös liikkuvuutta kehitetään.
 - Ns. pohjien luomista
- Testimahdollisuus jakson alussa ja lopussa (vapaaehtoinen)
 - Ylävartalon räjähtävä voimantuotto, alaraajojen voima- tai hyppytesti ja rangan kierron liikelaajuus
- Mahdollisuus ilmoittautua mukaan jaksolle 2 su 8.3.2026 mennessä

Jakso 2 (24.3.–27.4.2026, 5 viikkoa)

- Jakson 2 hinta yhteensä 172,38 €
 - 135 + 37,38 €
- Harjoitusohjelma 3 (viikot 11–15)
 - Lisätään mm. nopeusvoimaharjoitteita voimantuoton jalostamiseksi golfsvingin tarpeisiin
- Testimahdollisuus jakson lopussa (vapaaehtoinen)
- Ryhmän minimikoko 3 henkilöä

KOKEMUKSIA GOLFARIN PIENRYHMÄVALMENNUKSESTA KUNTOSALILLA

*Osallistujien antamien yleisarvosanojen keskiarvo
valmennukselle oli 4,66/5 ★*

"Koska ns. voimaharjoittelu oli minulle uutta, oli tosi hyvä aloittaa pätevässä valmennuksessa. Itse olisin aloittanut liian lujaa, ja vain saanut kipua aikaiseksi. Opin monta asiaa; käyttämään uusia laitteita kuntosalilla, treenaamaan monipuolisesti sellaisillakin, kuten kuminauhat ja käsipainot, joita löytyy myös kotoa. Taukojen merkitys sekä painojen lisäys kirkastui minulle, uskallan kokeilla myös lisätä painoa ja etsiä näin sopivan haastavan vastuksen. Jo tässä lyhyessä ajassa huomasin liikkuvuuteni palailevan ennalleen ja saavani lihaksiini taas eloa. Olinhan ollut treenaamatta mitään, (vain koiranulkoilutuslenkkejä) noin kolmen vuoden ajan. Itsekseni en olisi tullut kuntosalille lähteneeksi. Tästä on hyvä jatkaa kohti kesää ja golfkautta :-) Kiitokset Jesselle ja kivalle ryhmälle!"

– Mari

"Tosi hyvä jakso, koko kroppa kiittää. Olo on parantunut tosi paljon."

– Rolf, 73 v



"Ensimmäistä kertaa koskaan kuntosalilla ja sen takia ohjattu toiminta oli erittäin tärkeää. Runtas venyttely ja lämmittely oli yllätys, mutta osoittautui äärimmäisen hyödylliseksi. Kaiken kaikkiaan varsin sopiva ohjelma omaa ikää ja kuntoa ajatellen. Hauskaa oli!"

– Esa-Pekka, 65 v

GOLFARIN YKSILÖFYYSIIKKAVALMENNUS

Yksilöllistä golfin lajiansalyysiin sekä tavoitteisiin pohjautuvaa fyysikkaharjoittelua

Jatkuva valmennus, 180 €/kk

Kenelle?:

- Kilpapelajalle tai tavoitteelliselle harrastajalle

Sisältäen:

- Alkutestit, kausisuunnitelma, 1 x 60–90 min valmennustapaaminen/kk ja kattava harjoitusohjelmointi (rytmitys lajitapahtumat huomioiden)
- Etätuki sekä viilaukset harjoitusohjelmaan esim. mahdollisten sairastumisten huomioimiseksi

Lisähintaan saatavilla:

- 60–90 min valmennustapaaminen tai seurantatestit, 80 €/krt

Ei sisällä:

- Mahdollisia maksuja tilojen käytöstä (esim. kuntosalimaksut)

Sitoutuminen valmennukseen vähintään kolmeksi kuukaudeksi. Tämän jälkeen valmennuksen irtisanomisaika on 1 kk. Laskutus kuukausittain.

Valmennustapaaminen 60–90 min, 110 €/krt

Kenelle?:

- Voimaharjoittelun aloittamisesta kiinnostuneelle, joka haluaa päästä vauhtiin ja käyttää aikansa tehokkaasti
- Kipu tai vamma on rajoittanut liikkumistasi ja haluaisit huomioida sen harjoittelussa
- Voimaharjoittelu on jo sinulle tuttua, mutta haluaisit siitä vielä enemmän hyötyä irti golfin näkökulmasta

Sisältäen:

- Lähtötason ja tavoitteesi huomioivan harjoitusohjelman (n. 1–3 harjoitusta/vk)
- 1 x 60–90 min valmennustapaaminen (harjoitusohjelman ja liikkeiden läpikäynti)

Ei sisällä:

- Mahdollisia maksuja tilojen käytöstä (esim. kuntosalimaksut)

KOKEMUKSIA YKSILÖFYYSIIPALLOVALMENNUKSESTA

"Aloitimme Jessen kanssa lajia tukevan fyysikkaharjoittelun keväällä 2023 tavoitteena monipuolistaa harjoittelua ja pitää kroppa terveenä, jotta lajin harrastaminen kilpatasolla olisi mahdollista.

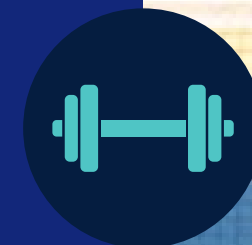
Voimaharjoittelun mukaantuonti suunnitellusti yhdessä lajivalmennuksen ja Jessen kanssa on vienyt asioita valtavasti eteenpäin. Pelaaminen on helpompaa, lajiharjoituksiin on tullut tehoja ja ennen kaikkea oikean oheisharjoittelun avulla on onnistuttu pitämään paikat terveinä ja kipulääkkeet jääneet historiaan.

Jessen kanssa toimiminen on helppoa, hän kuuntelee ja osaa ohjata oikeaan suuntaan sekä ennen kaikkea perehtyy lajinomaisiin asioihin ja tuo juuri sellaisia asioita harjoitteisiin, jotka tukevat kehittymistä.

Senioreiden EM-kilpailuissa elokuussa 2024 saavutin parhaan tulokseni ikinä ja voitin kaksi ensimmäisen kierroksen peliä, jonka myötä loppusijoitus M55-ikäluokassa oli 17.-32. Kilpailuihin osallistui kaikkiaan 1600 pelaajaa.

Tästä on hyvä jatkaa, matka on vasta alussa."

– Jukka, 60 v. Seniorisulkapalloilija



KUKA VALMENTAA?

- Naprapaatti Jesse Nyman
- Työskentelee tuki- ja liikuntaelinvaivojen kuntoutuksen sekä urheilijoiden ja kuntoilijoiden fysiikkavalmennuksen parissa
- Syventänyt aihealueen osaamista mm. liikuntalääketieteen ja valmennuksen opintokokonaisuudella sekä voimaharjoitteluun painottuvilla koulutuksilla
- Vahva lajitausta golfin parista
- Toiminnan ydinajatuksena: **Liikkumistasi tukemassa!**



KOLME MYYTTIÄ GOLFARIN FYSIIKKAHARJOITTELUSTA



1. Golfarin fysiikkaharjoittelun tulee liikkeiltään muistuttaa mahdollisimman paljon lajisuoritusta ollakseen hyödyllistä.



Oheisharjoittelun tulisi kehittää niitä lajisuoritukseen merkittävästi vaikuttavia ominaisuuksia, joita lajisuoritus ei optimaalisesti kehitä. Liikevalinnat toimivat tässä prosessissa työkaluina. Esimerkiksi perinteinen penkkipunnerrus on golfarillekin erinomainen harjoite ylävartalon lihasmassan ja maksimivoiman hankintaan, jota voidaan pidemmälle edetessä jalostaa nopeaksi voimantuotoksi golfsvingin tarpeisiin.

2. Liikkuvuusominaisuudet ovat golfissa kaiken A ja O. Voimaharjoittelu puolestaan tekee kankeaksi.

Tämänhetkisen tutkimustiedon valossa liikkuvuusominaisuuksilla ei ole havaittu selkeää yhteyttä mailanpään nopeuteen. Tämän selittäväksi tekijäksi on esitetty mm. sitä, että golfsvingi mahdollistaa teknisesti monenlaiset liikestrategiat liikkeen tuottamiseksi. Liikkuvuus sekä voima eivät ole toistensa vastakohtia ja laajoilla liikeradoilla suoritettu voimaharjoittelu on myös erinomaista liikkuvuusharjoittelua!

3. Voimaharjoittelu ei ole minulle tuttua, joten enää ei kannata aloittaa.

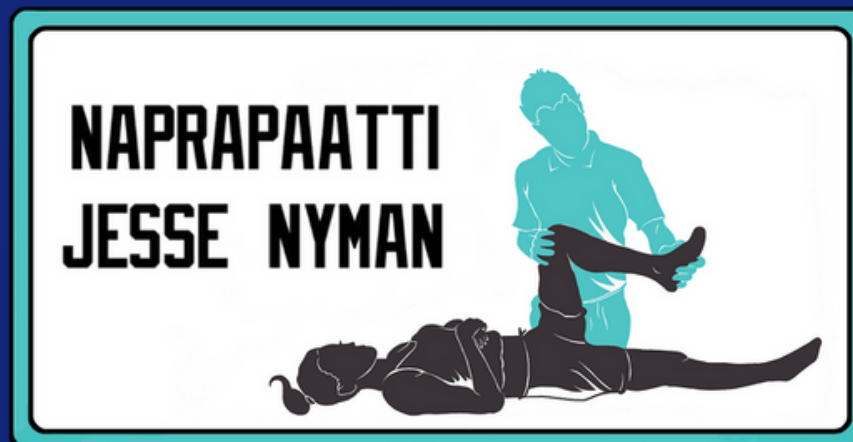
Höpsistä, tällöin kuulut suurimpien hyötyjien joukkoon! Alussa kehitysvauhti suhteessa panostukseen on kaikkein nopeinta ja sen myötä tämä "matalalla roikkuva hedelmä" kannattaa poimia!

Ilmoittaudu mukaan!

Kysy rohkeasti lisätietoja:

 040 845 9658

 jesse@naprapaattinyman.fi



Kuvat: MiiMii Photography

Yhteistyössä



St.
Laurence
Golf

