

# Sydän Tekee hyvää

Golf edistää sydänterveyttä.

2016-05-06 16:29 EEST

## KUTSU medialle: Sydänliiton ja Golfliiton Sydän golf -kiertue käynnistyy 10.5.

**Sydän golf 2016** -tour pelataan seitsemällä golfkentällä eri puolella Suomea 10.5.–18.8. Kentät järjestävät kaikille avoimen kilpailun ja maksutonta opetusta lajiin tutustujille. Osallistujille tarjotaan myös Sydänmerkki-lounas ja tietoa sydänyhteisön toiminnasta.

– Golf on mainiota liikuntaa oman sydämen terveydestä huolehtimiseksi, sanoo Sydänliiton liikunta-asiantuntija **Annukka Alapappila**. Golfin pelaamisella on tutkitusti myönteisiä vaikutuksia sepelvaltimotaudin riskitekijöihin kuten kehonkoostumukseen ja veren rasva-arvoihin.

Pelaaminen pienentää vyötärön ja olkavarren rasvapoimuja, parantaa selän lihas- ja kävelykestävyyttä ja laskee sykettä keskimäärin viisi lyöntiä minuutissa.

Golfin tuomat positiiviset vaikutukset saavutetaan, kun reipastahtista golfia pelataan kahdesta kolmeen kierrosta viikossa noin viiden kuukauden ajan. Golf on teholtaan pääsääntöisesti kevyttä tai kohtuullista, joten se on sopivaa myös sepelvaltimotautia sairastaville.

– Golf on terveyden kannalta hyvä laji. Kesän mittaan kohentunut kunto ja saavutetut terveystulokset on hyvä säilyttää talven aikana liikkumalla säännöllisesti itselle mieluisalla tavalla, kertoo Alapappila.

Ensimmäisinä kenttinä mukana sydänterveyden edistämässä ovat Arkipelagia Golf Paraisilla, Hill Side Golf Vihdissä, Iitti Golf Kausalassa, Muurame Golf Muuramessa, Tahko Golf Tahkokuorella, Virpiniemi Kiviniemellä ja Ringside Golf Espoossa. Sydän golf -tour antaa kaikille Suomen golfkentille mahdollisuuden olla mukana sydäntyössä ja samalla hankkia uusia harrastajia mukaan kentän toimintaan. Sydän golfin järjestävät Suomen Sydänliitto ja Suomen Golfliitto.

10.5. Vihti Hill Side Golf

9.6. Virpiniemi Golf

27.5. Muurame Golf

11.6. Tahko Golf

1.6. Arkipelagia Golf

14.6. Iitti Golf

18.8. Ringside Golf

**Lisätietoja:** Annukka Alapappila, [annukka.alapappila@sydanliitto.fi](mailto:annukka.alapappila@sydanliitto.fi), 040 502 9091

---

Sydänliitto on 75 000 jäsenen sydänyhteisö, joka on järjestäytynyt 228 paikalliseen sydänyhdistykseen, 16 alueelliseen sydänpiiriin ja kolmeen valtakunnalliseen yhdistykseen (Sydänlapset ja -aikuiset ry, Sydän- ja keuhkosiirroksiaat SYKE ry ja Karpatiat ry).

## Yhteyshenkilöt



### **Sydänliiton mediapalvelu**

Lehdistökontakti  
Mediatiedustelut Sydänliitolle  
[tiedotus@sydanliitto.fi](mailto:tiedotus@sydanliitto.fi)  
0405861919



### **Eeva Hietalahti**

Lehdistökontakti  
Johtaja, tuotteet, palvelut ja viestintä  
[eeva.hietalahti@sydanliitto.fi](mailto:eeva.hietalahti@sydanliitto.fi)  
+358 40 586 1919