

# JARKKO RÄDDAR DIN SWING

**Jarkko Kortelainen har inspirerat hundratals människor att förändra sin livsstil och nå sina mål. Han är idag en av Europas mest eftertraktade tränare och utövare av Fustra metoden.**

Den tar bara 60 minuter per gång och ger dig allt du behöver för att bli en bättre golfare. Jarkko Kortelainen har utformat ett



program som ger dig bättre balans, styrka hållning, vighet, men framförallt en bättre swing.

Han samarbetar bland annat med Camilla Larsson på Hills och Costa Peyios på Ingetorp.

– Jag är ingen specialist på golf men jag är specialist på kroppen, på hur man ska ändra sig för att få kroppen att fungera bättre.

I dagsläget finns det inte så mycket fysisk träning för golfare. Bara fem procent värmer upp innan de går ut på banan.

– Ofta märker de att de börjar spela bättre efter tredje hålet för då börjar musklerna bli varma. Men skaderisken jättestor när du börjar swinga med kalla muskler. Och när du värmer upp hamnar tankarna på spelet och koncentrationen blir bättre.

Jarkko Kortelainen tror att golfen kommer bli alltmer sport i framtiden och satsar på helheten i sitt program.

– Golfspelare måste få mera styrka. Man måste vara bra fysiskt och mentalt. Dessutom handlar det om bra kost, alla delar hör samman.



*Jarkko Kortelainen & Costa Peyios*

Han har märkt att människor börjar tappa swingen ungefär samtidigt som de börjar få mer och mer tid för golfen.

– Jag hör från många 50-åringar att swingen blir kortare och kortare med tiden. Det handlar ofta om att de blivit stela i höften. Många kör styrka men jag kör rörlighetsträning där du lär dig att kontrollera och balansera din kropp. Om man utvecklar rörlighet i höften får man behålla swingen. Man vill ju såklart att den ska hålla resten av livet.