

CV - Jari Viitanen



- Yhteiskuntatieteiden maisteri
 - University of Oulu, 1993
- *Gym Instructor*
 - *CYQ Level 2 (2013)*
- *Titleist Performance Institute (TPI) Certified*
 - Level 1 (2013)
 - *Level 2 (2014)*
 - *Level 3 (E 2026)*
- Pätevöitynyt golfari
 - 1. sija, V Finnmasters: Copa Ole 1995, Senores Scratch, Espana, Malaga (RH)
 - 4. sija, Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut, Oulu, Sankivaara 1995, Scratch-sarja, miehet (sama lyöntimäärä 3. kanssa).
 - Hole in one, Keimola Golf, 1996 (RH)
 - Hcp 1995: 5,4 (RH)
 - Hcp nykyään: ”Oikein hyvänä päivänä saattaa mennä alle 80 lyöntiä RH & LH.”



Perustehtävä

Jari Viitanen

- Haluan auttaa klubigolffareita parantamaan suoristustasoaan lajinomaisella sekä täysin lajinomaisella Golf Fitness -harjoittelulla.
- Toivon 100% lajinomaisen *Swing Motion Drill* -harjoituskonseptin lisäävän kiinnostusta ja tuovan mielekkyyttä & variaatiota lajin harrastamiseen.
- Eritoten haluan palvella senioreita kehittämään ja ylläpitämään fyysisiä golfsvingillisiä ominaisuuksia & kehonkuntoa.
- Yhtä lailla toivon kykeneväni auttamaan keholähtöisen golfsvingin omaksumisprosessia kaiken tasoilla pelaajilla - alkaen heistä, jotka vasta suunnittelevat kokeilevansa lajia.



*In recognition of the successful completion of the requisite course of study and
on the nomination by our Advisory Board, TPI proudly confers upon*

Jari Viitanen

the distinction of

TPI LEVEL 1 CERTIFIED

given on

April 17, 2013

A handwritten signature in cursive script, reading 'Dave Phillips'.

Dave Phillips, Co-Founder



A handwritten signature in cursive script, reading 'Dr. Greg Rose'.

Dr. Greg Rose, Co-Founder



*In recognition of the successful completion of the requisite course of study and
on the nomination by our Advisory Board, TPI proudly confers upon*

Jari Viitanen

the distinction of

**TPI CERTIFIED
POWER LEVEL 2**

given on

July 20, 2014

Dave Phillips, Co-Founder



Dr. Greg Rose, Co-Founder



Level 2 Certificate in Fitness Instructing (QCF) – Gym-Based Exercise

This is to certify that

Jari Viitanen

Has achieved the above qualification

Date Awarded:
25/06/2013

Certificate Number:
291178

Accreditation Number:
500/8269/3

Level:
2 (EQF 3)

Centre:
FAF Finland

Validation Number:
00076653-01-62T2

Jenny Patrickson
Head of CYQ

Oma tarina

Jari Viitanen

- Olen harrastanut lukuisia lajeja mukaan lukien:
 - yleisurheilu, jääkiekko, jalkapallo, jääpallo, koripallo, alppilajit, pingis, tennis, squash, sulkapallo, golf, snooker, karate, jooga, uinti, kuntosali.
- SM- ja piiritason osallistumisia on useammasta lajista ja muutama pystikin. 😊
- Golfiin hurahdin v. 1990. Ikosen Timpan kanssa pelasimme ensimmäiset kesät antaumuksella Oulussa. Timppa oli Oulun mittakaavassa kovan luokan jalkapalloilija ja pillerinpyörittäjä SM-tasoa myöten.
- Golfin pelaamiseni väheni tasaisesti vuosituhaten ympärillä, koska oikean puolen (RH) alaselän tila oli kehittynyt sille tasolle, että kierroksia saattoi tulla kaudessa ihan muutama tai ainoastaan yksi, enkä kyennyt lyömään palloa enää ollenkaan, kuten olisin tahtonut tai olin joskus kyennyt tai että selässäni ei vihloisi downswingin aikana. Syynä tähän oli krooninen vaiva alaselässä.

(TPI: "Lower Back Syndrome" / mytpi.com/articles/health/the-golfer's-guide-to-lower-back-pain-part-1).

Oma tarina

Jari Viitanen

- Muistan vielä vuonna 2003 sinnitelleeni selkävaivaisena kentällä silloisen työkaverini Ahosen Teron kanssa Espoon Ringsidessa 9-reikää par-tulokseen (RH).
- Olin ikään kuin aina ollut talvisin jonkin sortin olohuoneessa ilman palloa svingaaja ja siitä sain lopettamisen vaihtoehdoksi kipinän alkaa kokeilemaan harjoittelua vasemmalta puolelta vuoden 2004 aikoihin.
- Vasen puolisko oli alkuun täysin mykkä golfsvingille. Kentälle uskaltauduin vasta noin kahden vuoden olohuonevaiheen jälkeen v. 2006 ystäväni Ruismäen Masan kanssa hänen kotikentällään Masterissa.
- Olin varmasti alkuaikoina erityisen huvittava näky rangella. Muistan kuinka ystäväni Juha Kuiri (PGA) ja valmennettava J-P Savolampi (PGA, Talin ent. kenttäennätys) virnuilivat hyväntahtoista ivanaurua :) pidätellen eräskin kerta samaisen Masterin rangella.
- Tietynlainen mullistus harjoittelussa tapahtui vuoden 2009 aikaan kun törmäsin sattumalta Momentus Golfin tuotteisiin. Tähän saakka olinkin lähinnä viritelty tavallisista golf-mailoista kotikutoisia painomailoja sekä svingaillut raskaspäisillä puttereilla.

Oma tarina

Jari Viitanen

- Parhaiden työkalujen välityksellä Swing Motion -harjoitteluni loikkasi seuraavalle tasolle. Menetelmänä käytin samaa, jota parhaat pelaajat tekevät lyöntiensä välissä, joiden aikana swingiä toistetaan edestakaisella yhtäjaksoisella liikkeellä osuman ympärillä sen molemmien puolen hakien ja hioen ylä- sekä alavartalon välistä keskinäistä erottelua ja ajoitusta sekä swingin liikerataa ja tasoa.
- Saatoin monesti aloittaa tämän tavaksi tulleen olohuoneharjoitteluni tekemällä edestakaista harjaamista muistuttavaa puttausliikettä ("broom") 50 kertaa molemmilta puolilta raskaimmalla Strength Trainer -painomailalla, 5.2 kg.
- Tiedonvälittäjänä katson tärkeäksi, että harjoittelen swingaamista elämäntapana monipuolisesti, seuraan johtavista medioista, mitä parhaat asiantuntijat toteavat ja testaatan harjoittelun tuloksia autenttisessa ympäristössä hakien vahvistusta sille, "mikä toimii" ja "mikä ei", (ainakin omalla kohdalla, RH&LH).