

Slår et slag for helsen

(Artikkel fra Aftenposten)

anne hafstad birgitte aasen (foto)

31.okt. 2002 11:04 Oppdatert: 19.okt. 2011 11:38

Mellom 1300 og 1600 kalorier forbrennes på en vanlig golfrunde. Var det noen som sa at golf bare er jålete og ikke sunt?

Glem fordommer. Er du blant dem som synes golf er noe jåleri? Noe litt kjedelig, som mennesker med større lommebok enn de fleste av oss bedriver i rutete bukser, caps og fjollete sko, så må du tro om igjen. Golf er sunt. Sett i et helseperspektiv er en runde på golfbanen noe av det mest fornuftige du kan gjøre.

Over 100 000 nordmenn tar nå jevnlig føttene fatt på grønne gressmatter og svinger køllene for å forflytte den lille hvite ballen i hullet langt der fremme. Golf gir få, om noen skader, passe belastning på hjerte og kretsløp, en rekke muskelgrupper får trimmet seg, og forbrenningen femdobles sammenlignet med en dag i sofaen hjemme.- Med tanke på å forebygge hjerte- og karsykdom, er golf bortimot det ideelle. Du går, og du går mye. Dersom alle norske kommuner bygget en golfbane og gjorde det gratis eller i alle fall rimelig å spille, ville det vært et kjempeløft for folkehelsen, sier professor Roald Bahr ved Norges idrettshøyskole.

For kropp og sjel

Det er en tidlig høstmorgen på Losby golfklubb like utenfor Oslo. Solen lager et vakkert fargespill på himmelen, når den forsøker å trenge igjennom det tunge skylaget. Luften er frisk, slik den bare kan være om høsten. Dugget funkler i gresset. Det er stille. Ikke en lyd å høre. Vi er på første tee, eller første utslag på golfbanen, for de uinnvidde. Pulsen gjør et hopp før køllen svinges, blikket festes intenst på den lille hvite ballen, og slaget slås. Ingen fulltreffer. Utstyrt med aktivitetsutstyr for å måle energiforbruket og pulsmåler skal vi gå 18 hull på golfbanen.

Vi vil vite om golf er godt for kropp og sjel. Vi er professor Roald Bahr, Lisbeth Foss, ivrig golfspiller, Martin Solberg, Norges idrettshøyskole, fotograf Birgitte Aasen som aldri har vært på en golfbane før, og meg, journalist og fersk golfspiller. Roald, Lisbeth og journalisten spiller golf.

Martin holder orden på måleutstyret og registreringer, og Birgitte skal forevige det hele. Hun skal avsløre at vi slett ikke slår bare rett. At baller havner til skogs og til vanns, og at gjennomsnittsgolferen ikke bryr seg nevneverdig om at korteste vei mellom to punkter er rett frem. Men: det er bra for helsen at vi tvinges til flere skritt og mer aktivitet.

Vann gir høyere puls

Vi skal finne ut om pulsen er på et lavmål, og om det er trim og trening å spille golf. Pulsene varierer stort. Den går opp når motbakkene skal forseres med traller og køller. Men ikke bare da. Pulsene til Lisbeth gjør et solid hopp. Fra 84 til 125. Årsak: Et vann ligger mellom henne og hullet. Stille og vakkert, med sollyset som speiler seg. Men Lisbeth skal slå, og vannet stresser henne. Det er altså ikke bare motbakkene som gir pulsstigning, men også spenningen rundt et utfordrende slag.- Er det bra for helsen?- Ja, det er i alle fall ikke skadelig. Er målet å gå Birkebeineren enda raskere neste år, er ikke golf det rette. Din yteevne økes ikke så mye, særlig ikke hvis du er godt trent fra før, sier Bahr. Men analyser og tall etter 18 hull med registreringer taler sitt tydelige språk. Vi har gått i 290 minutter 84 minutter er lett aktivitet 166 minutter er moderat aktivitet 42 minutter er høy aktivitet En mann på 80 kg forbrenner ca. 1600 kcal En kvinne på 65



kg forbrenner ca. 1300 kcal Man forbrenner fem ganger så mye energi som i hvile - Dette viser at sett i forhold til anbefalingene for fysisk aktivitet og helse, er golf en god aktivitet, sier Bahr.

Det offentlige anbefaler at inaktive voksne utøver fysisk aktivitet av moderat intensitet, tilsvarende et daglig energiforbruk på omkring 150 kcal, for å få en betydelig helsegevinst. Vår lille test viser at en golfrunde et par ganger i uken gir mye, mye mer. Da har vi ikke tatt med hva naturopplevelsen betyr for helse og velvære. Vi har heller ikke tatt med hva det sosiale samholdet og samværet betyr. Og vi har heller ikke tatt med hva frustrasjon og fortvilelse over håpløse slag gjør med både selvtillit og hjerterytme. Vår runde den vakre høstdagen hadde alt. Vakker natur, stillheten, hyggelig prat, frustrasjon og intens leting etter baller i vannkanten, i høyt gress og i skogen.

Hvordan det gikk ?

Lisbeth spilte bra, professoren og journalisten må rett og slett øve mer.

Det er godt for helsen.

