

9 HULL TIL BEDRE HELSE

Visste du at golf er bra for helsen og samfunnet?

- 1** De fleste golfspillere erfarer at en 18 hulls golfrunde tar ca 4 timer og 30 minutter. En 9-hulls runde tar ca 2 timer og 15 minutter. Det er vel anvendt tid helsemessig sett.
- 2** I løpet av en 18 hulls runde går golfspillere ca 11 kilometer eller ca 16 000 skritt. Dette tilsvarer ca to ganger en golfbanes lengde.
- 3** Under en golfrunde har golfspillere en gjennomsnittlig puls på noe over 100 hjerteslag per minutt. Det gir god intervalltrening og muskeltrening.
- 4** 25 % av tiden er golfspillet innenfor det som kalles et høyt intensitetsnivå. Omregnet i minutter befinner golfspillere seg på et høyt intensitetsnivå i noe over 60 minutter.
- 5** Menn forbrenner nærmere 2500 kcal under en golfrunde. Tilsvarende tall for kvinner er nærmere 1500 kcal.
- 6** Helseeffekten er størst om man bærer golfbagen, eventuelt triller eller drar den etter seg. Bruk av motoriserte golftraller eller golfbil gir mindre helseeffekt.
- 7** En runde golf vil kunne bedre kondisjonen, influere positivt på kolesterolnivået i blodet, redusere livmålet og gi et psykisk velvære etter runden. For hjertesyke vil golf kunne være en viktig opptreningsaktivitet.
- 8** Golfere lever i gjennomsnitt fem år lengre enn ikke-golfere.
- 9** Myndighetene anbefaler den voksne befolkningen å være aktive minst 30 minutter hver dag.

Les mer om golfens helsemessige betydning på golfforbundet.no

Golf - en idrett for alle

www.golfforbundet.no



Norges
Golfforbund