

Aktiv

Derfor er golf god trening

For dem som har vært i tvil: Golf er en god måte å holde seg i form på. Det viser en nyere norsk studie.

De siste 25 årene har golfporten opplevd en eksplosiv utvikling i Norge. Likevel er mange skeptiske til hvor god trening en runde på golfbanen er. Nå viser imidlertid en studie ved Høgskolen i Telemark at idretten er helsebringende og langt over tilfredsstillende helsemyndighetenes minimumskrav om fysisk aktivitet.

Samtidig som Norges Golfforbund kunne juble over solid økning i antallet medlemmer, kom regjeringen i 2005 med en ny handlingsplan for fysisk helse der de anbefalte folk å være i aktivitet minimum 30 minutter daglig. Aktiviteten burde være med en intensitet som ga en forbrenning på minst 150 kilokalorier. Det fikk golfer og idrettsprofessor, Jan Ove Tangen, til å forske på golf i et helsemessig perspektiv.

– Selv om jeg merket at golf var mer anstrengende enn jeg hadde trodd før jeg begynte å spille, var jeg usikker på om det var fysisk anstrengende nok til at det tilfredsstilte disse kravene til oss mosjonistgolfer, sier Tangen.

Sammen med kolleger ved Høgskolen i Telemark samlet Tangen inn forskningsrapporter gjort på golf i inn og utland, samt gjennomførte en egen studie på golf som treningsform.

Fakta

Undersøkelsen

Metode: Gjennom å registrere hjerterefrekvens, spillerens maksimale oksygenopptak, (VO2 max), og hvor langt golfspillerne går under en runde, så forskerne på hvilken fysisk belastning som golfspillerne ble utsatt for.

Utstyr: Måling av enkeltspilleres bevegelsesmønster på banen med bruk av GPS. Måling av fysisk intensitet ved hjelp av pulsmålinger (kontinuerlig måling via pulsklokker), samt måling av VO2 max for kalibrering av pulsverdier.

bane. Ved hjelp av disse målingene kunne vi også finne ut hvor mange kilokalorier den enkelte forbrant under en golfrunde, forteller idrettsprofessoren.

De fleste golfspillere bruker fire timer og 30 minutter på en 18-hulls bane, og halvparten på en bane med ni hull. Siden en golfbane er mer eller mindre kupert vil hjerterefrekvensen variere i takt med dette. Studien viste at golferne 75 prosent av tiden befant seg i en lav eller moderat intensitetszone, mens de i de resterende 25 prosentene er inne på et høyt intensitets-

undersøkelsen kom forskerne også fram til at du forbrenner godt over det antallet kilokalorier som myndigheten anbefaler som en dagsdose ved en halvtimes golf.

Idrettsprofessor Tangen legger ikke skjul på at han er overrasket over funnene i undersøkelsen.

– Ja, jeg hadde ikke trodd resultatene skulle vise så sterkt at golf er en solid form for fysisk aktivitet hvor du oppnår en helsegevinst, påpeker Tangen.

Latmannssport

Jan Cato Nessa (30) og Sturle Tvedten (33) har golfet i cirka ett år, og vier en betydelig del av hverdagen på banen.

– Jeg trodde det var en latmannssport før jeg begynte, forteller Nessa og legger til:

– Men etter utallige timer med trening det siste året, er jeg ikke i tvil om at de som mener golf er en latmannssport aldri har fullført en runde.

Nessa merker at formen er blitt bedre og derfor ikke overrasket over funnene i studien.

– Jeg trente ingenting før jeg begynte, så sånn sett kunne det bare gå en vei. Men dersom det ikke hadde vært fysisk krevende ville jeg heller ikke merket bedring på pusten.

Og studien viser nettopp at: For personer i relativt dårlig form vil golfspill gi økt oksyge-

Veien til golf

1. januar innførte Golfforbundet neropplæring. Grønt kort ble erstattet av blått kort (handikap er målestokk for en spiller basert på antallet slag over banens par du ligger på). Golf er en av verdens største og mest populære aktiviteter. Det er over 125 000 medlemmer, fordelt på 1250 golfklubber i Norge.

