

De gezondheidsvoordelen van golf

IN HET NAJAAR VAN 2016 PUBLICEERDE DE UNIVERSITEIT VAN EDINBURGH EEN OVERZICHT VAN ZO'N VIJFDEUZEND STUDIES OVER GOLF. ALGHELE CONCLUSIE: GOLF IS GOED VOOR JE.

Dr. Andrew Murray van het Physical Activity for Health Research van de Schotse universiteit kwam na het doorspitten van allerlei studies tot de conclusie dat golf duidelijk fysieke en mentale voordelen heeft voor golfers van alle leeftijden, maar dat de winst vooral aanwezig naarmate je als golfer ouder wordt. "We weten dat de matige fysieke activiteit die golf met zich meebrengt", lichtte Murray zijn onderzoek toe, "ervoor zorgt dat de levensverwachting stijgt, dat de sport voordelen heeft voor de geestelijke gezondheid en dat golf kan helpen om veertig belangrijke ziekten zoals hartaanvallen, beroertes, diabetes, borst- en darmkanker te voorkomen en te genezen. Er is bewijs dat erop duidt dat golfers langer leven dan niet-golfers en dat er verbeteringen zijn als het gaat om cholesterolwaarden, wellness, een beter zelfbeeld en eigenwaarde. Als je ervan uit gaat dat golf van erg jong tot heel oud kan worden gespeeld, dan toont deze studie een brede variëteit aan gezondheidsvoordelen voor mensen van alle leeftijden."

MOTIVEREN

De website www.golfandhealth.org is een voortvloeisel van de studie en het werk van Murray's afdeling. Op de site en via het twitteraccount @GolfandHealth is materiaal te vinden dat clubs en banen kunnen gebruiken om golfers te wijzen op de voordelen van fysieke activiteit in het algemeen en golf in het bijzonder op heldere en inzichtelijk wijze. Deze infographics kunnen ook helpen om niet-golfers en sceptici te informeren over de voordelen van het spelen van golf.



Golf &

De kans op blessures is in golf laag in vergelijking met andere sporten

Golfers leven langer dan niet-golfers

Gezondheid

**Golf is goed
voor de mentale
gezondheid**

**Je verbrandt lopend
ongeveer 1200 kcal
per ronde. In een
buggy 600 kcal**

**Golf geeft je de
mogelijkheid
om in contact
te komen met
mensen van alle
leeftijden**

**Golf wordt wel
beschouwd als
een holistische
sport**

**Lichamelijke
activiteit
vermindert het
risico op diabetes
met 30-40%**

**Een ronde golf
van 18 holes
is ongeveer
10.000 stappen**

