



Les bienfaits du golf

Une mise au vert, un bol d'oxygène

l'exposition au soleil est une source importante de vitamine D, bien connue pour renforcer les os et le système immunitaire et possédant des propriétés contre le cancer et les maladies cardiovasculaires. En outre, enchaîner les swings en écoutant le gazouillis des oiseaux est un bon moyen d'oublier ce que recouvre le mot « stress ».

Partager de bons moments, Fair-play et convivialité

Ne pas considérer son partenaire de jeu comme un adversaire à anéantir. Sur le green, l'esprit de compétition s'efface devant l'idée de partage et de convivialité. En famille ou entre amis, le golf a une dimension éminemment sociale.

Développer sa capacité de concentration, le contrôle de soi

Le golf mobilise l'attention nécessaire à la bonne exécution d'un geste qui requiert coordination, fluidité et équilibre. Le cerveau, au centre de ces enjeux, tire parti du haut niveau de concentration requis et voit ses capacités augmenter. Mais un joli coup ne suffit pas, il faut être régulier, être en mesure de le reproduire. Pour cela, le contrôle de soi s'impose. Ce n'est pas négociable.

Dépenser son énergie, tonifier le corps

un 18 trous, le parcours de golf nécessite un effort fractionné et modéré sur près de 9 km. Les muscles sollicités sont principalement les membres inférieurs, du fait de la marche, mais chaque swing implique la rotation du buste et les abdominaux, les épaules, les bras, les avant-bras doivent œuvrer en souplesse pour réunir puissance et précision. Un golfeur consomme en moyenne 375 calories par heure.

Renforcer sa santé, Travailler son endurance

Sur un parcours 9 ou 19 trous, vous vous engagez dans une séance qui dure 2h ou 4h30. L'endurance entre en jeu et les bienfaits de la marche se font sentir. Votre état de santé en profite pour parfaire ses divisions pulmonaires, vasculaires, articulaires et musculaires. La tension artérielle et le taux de cholestérol diminuent, les risques de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral s'amenuisent, l'arthrose est combattue et le plaisir de se faire du bien est présent.

On ne dénombre pas de contre-indications majeures à la pratique du golf. Préparez-vous avec des étirements et de la musculation légère. Pour les débutants, il est préférable de suivre quelques cours afin d'éviter les mauvaises postures et les blessures.