UKE 43 • 2017

EKSTRA TIL DEG SOM ER ABONNENT!

Hjemmet

Tema HELSE



ELLEN KRISTOFFERSEN:

– Jeg skjønte at sorgen var så stor at jeg trengte hjelp

KARITA BEKKEMELLEM:

"Jeg må ha trygghet for å ha det godt i livet



– MAN KAN SPILLE GOLF HELE LIVET







START DAGEN MED GRØT



REBEKKA SJEKKET HELE KROPPEN MED ULTRALYD

Reise:

BLI MED TIL JOTUNHEIMEN

NR. 55 • 2017

SUNN SENIORMAT • TID FOR INFLUENSAVAKSINE • 8 LYKKETIPS



BONUSTRIM: – Det handler om å ha det gøy, og så får man massevis av trim på kjøpet, sier Inger Amundsen (61) (i midten). Margot Pedersen (67) (foran) og Jenny-Ann Liebermann (63).

Prøv noe nytt

HEKTET PÅ GOLF

– Det blir faktisk over 20 000 skritt under en full golfrunde, sier Jenny-Ann Liebermann. Hun og venninnene mener det er mange grunner til å begynne med golf – en sport du kan holde på med hele livet.

TEKST: Kari Byklum FOTO: Børre Eskedahl

KRISTIANSAND – Det gjelder ikke å ville for mye, for da går det skeis. En må ha lave skuldre og slappe av, men samtidig fokusere, forklarer Inger Amundsen (61).

Golfvenninnene Margot Pedersen (67) og Jenny-Ann Liebermann (63) nikker.

– Det sies at den største golfbanen er 13 centimeter og sitter mellom ørene, så det mentale spiller en viktig rolle. Men selv om det er moro å få til et godt slag man har øvd på lenge, så er det jo ikke det viktigste, sier Jenny-Ann.



ØVELSE: – Det å terpe og terpe på noe for så å lykkes, er svært motiverende, sier Jenny-Ann Liebermann (i lilla).

NATUROPPLEVELSEN

Ettermiddagssolen er lav, og det er en vakker dag på 18-hullsbanen på Sørlandet. Banen er designet av en av verdens mest anerkjente golfarkitekter, Robert Trent Jones Jr., og ligger i et naturskjønt område på Bjåvann like utenfor Kristiansand. De tre golfglade damene deler lidenskapen sin med mange. Bjaavann Golfklubb ble stiftet i 2003 og har rundt 800 medlemmer. Ifølge Tom Rosenvinge i Norges Golfforbund er det nå 100 000 mennesker som spiller golf i Norge, og det antas at det spilles rundt 1,5 millioner golfrunder hvert år.

– Det er populært, men de fleste golfklubbene i landet har kapasitet til å ta imot nye medlemmer. Og det er ingen tvil om at det er en aktivitet som favner bredt. På verdensbasis er det faktisk 60 millioner golfspillere, forteller han.

Rosenvinge er opptatt av å avkrefte myten om at golf er en snobbesport, og sier at golf à la 2017 passer for alle, uansett forutsetning. Tidligere måtte man bestå en teoretisk og en praktisk prøve for å få grønt kort og dermed tillatelse til å spille. Slik er det ikke lenger.

– Nå holder det med et nybegynnerkurs på noen timer, hvor det fokuseres på å lære det grunnleggende i et golfslag. Det er viktig å lære litt på forhånd, for da er det mye mer gøy når man kommer ut på banen, forklarer han.

I tillegg så lærer man litt om hva de forskjellige tingene betyr, og også litt om sikkerhet.

> **EN MÅ BARE HIVE SEG UT I DET OG VÅGE Å UTFORDRE SEG SELV.**

– De aller fleste klubbene har veldig gode opplegg for nybegynnere i alle aldre, tipser Rosenvinge.

HELE LIVET

Damene på Bjåvann forteller at golf er en herlig blanding av god mosjon, sosialt samvær og moro aktivitet, og de skulle →

DETTE KOSTER DET Å SPILLE

Prisene varierer veldig, og mange golfklubber har ulike pakketilbud. Et nybegynnerkurs koster cirka 1500 kroner, men mange tilbyr medlemskap hvor det er inkludert. Prisen på medlemskap henger ofte sammen med om det er en 6, 9 eller 18-hulls bane. Men en årsavgift som gir fri tilgang, koster fra cirka 3000–4000 kroner.



HELE LIVET: – Man kan spille golf hele livet, i alle fall så lenge man klarer å gå på to ben, sier Margot (t.v.). Hun er ofte på golfbanen sammen med Inger og Jenny-Ann.

TIPS TIL NYBEGYNNERE

TA KONTAKT: De aller fleste golfklubber har gode opplegg for nybegynnere, så ta kontakt med klubben i ditt nærområde.

NYBEGYNNERKURS: Du må ta et kurs som heter «veien til golf» for å kunne spille. Det er et nybegynnerkurs hvor man får litt opplæring i hvordan man slår, og man lærer også litt om regler, etikette og sikkerhet.

GOLFUTSTYR: Det er lurt med eget golfutstyr, men i starten så holder det med et halvt sett som inneholder fem-seks av de mest nødvendige køllene samt en bag.

RÅDFØR DEG: Kjøp gjerne brukt golfutstyr, men rådfør deg med klubben eller andre golfkyndige så du finner utstyr som passer deg.

BREDT UTVALG: Det er like store forskjeller på golfutstyr som på skiutstyr. Det finnes utstyr for nybegynnere og proffe og mye midt imellom.

GOLFSKO: Det er ikke nødvendig, men det anbefales. Golfsko med godt grep i sålen gjør at du ikke sklir når du skal slå.

DET HANDLER OM Å HA DET GØY, OG SÅ FÅR MAN MASSEVIS AV TRIM PÅ KJØPET. DET BLIR FAKTISK OVER 20 000 SKRITT PÅ EN FULL GOLFRUNDE.

ønsker at flere damer ville prøve seg.

– Det er kanskje litt typisk jenter ikke å tørre, og vi får jo høre at noen tenker at de ikke får det til. Men tabbekvoten er stor og det er veldig vanlig at ballen ikke havner der man planlegger, sier Jenny Ann.

– En må bare hive seg ut i det og våge å utfordre seg selv, legger Inger til.

Margot forteller at noe av det som også er fint med golf, er at det er en verdensomspennende aktivitet.

– Man kan spille golf hele livet, i alle fall så lenge man klarer å gå på to ben. Mange har også glede av å reise rundt på ulike baner i utlandet for å spille. Reglene er de samme overalt, og siden mange baner ligger i veldig vakre områder, så får man en fantastisk naturopplevelse på kjøpet, forteller hun.

FORTSATT LIKE MORO

Margot begynte å spille golf for 14 år siden, og nå er pensjonisten å finne med golfbagen tre ganger i uken. Hun begynte å spille fordi mannen hennes gjorde det. For Jenny-Ann var det motsatt: Hun begynte fordi hennes mann var så mye bortreist med jobben.

– Jeg tok grønt kort i 1995, så det blir vel 22 år. Vi har ikke barn, og siden mannen min var så mye borte så måtte jeg jo finne på noe, smiler Jenny-Ann, og legger til at hun fascineres av presisjonsidretter som golf.

– Det å terpe og terpe på noe for så å lykkes, er svært motiverende. Forrige gang jeg spilte fikk jeg til et skikkelig bra slag med driven, og da tenkte jeg: «Yes, så deilig!»

Selv om damene har snakket seg varme om den perfekte golfsvingen, er de nøye med å



LAVE SKULDRE: – En må ha lave skuldre og slappe av, men samtidig fokusere, forklarer Inger Amundsen (61).

VISSTE DU AT ...

... det spilles 1,5 millioner golfrundene i Norge i året, men kun 250 «hole in one»?

KILDE: NORGES GOLFFORBUND

ORD OG UTTRYKK

- **HOLE-IN-ONE:** Ballen går rett i hullet med første slag fra utslagsstedet.
- **PAR:** Det antall slag som er ment på det aktuelle hullet.
- **BIRDIE:** Ett slag bedre (mindre) enn hullets par.
- **EAGLE:** To slag bedre enn hullets par.
- **BOGEY:** Ett slag dårligere (mer) enn hullets par.
- **DOBBEL BOGEY:** To slag mer hullets par.
- **TEE:** Utslagsstedet.
- **FAIRWAY:** Kortklippet område mellom utslagssted og green.
- **GREEN:** Området på banen hvor hullet og flagget er.
- **BUNKER:** Sandgropen som gjerne er plassert nær en green.
- **ROUGH:** Det lange gresset og naturen ellers som finnes utenfor fairwayen.
- **OUT OF BOUNDS:** Ballen havner utenfor banens grenser.

fortelle at det ikke er viktigste å være best.

– Det handler om å ha det gøy, og så får man massevis av trim på kjøpet. Det blir faktisk over 20 000 skritt på en full golfrunde, sier Jenny-Ann.

De tre kvinnene er med i golfklubbens dameutvalg, og forteller at alle golfklubber i Norge har egne utvalg for kvinner. For å skape gode miljøer i golfklubbene arrangeres det egne turneringer kun for dem. På Bjåvann er tirsdagene forbeholdt dameturnering, og de som ikke vil konkurrere kan delta uten å levere inn scorekortet.

– Som dame blir man ekstra godt mottatt. Man kan fint kontakte en golfklubb i nærmiljøet sitt og begynne alene, for man blir veldig fort inkludert i miljøet, sier Margot Pedersen.



POPULÆRT: Bjaavann Golfklubb ble stiftet i 2003 og har rundt 800 medlemmer. Det er 100 000 mennesker som spiller golf i Norge, og det antas at det spilles rundt 1,5 millioner golfrunder hvert år.

Helse i hvert skritt

En runde på golfbanen er en opptur både for din fysiske og psykiske helse, mener manuellterapeut Tom Ahmed.



UTSTYR: Det er like store forskjeller på golfutstyr som på skiutstyr. Rådfør deg med golfkyndige, så du får utstyr som passer for deg og ditt nivå.

– I UTGANGSPUNKTET er golf en perfekt aktivitet uavhengig av alder og form, sier Tom Ahmed, manuellterapeut ved Sørlandets Fysikalske Institutt.

Ser man på golf i et helseperspektiv så defineres god helse som både fysisk, psykisk og sosial velvære. Fysisk aktivitet forebygger blant annet diabetes type 2, hjerte- og karsykdommer, muskel- og skjelettplager og enkelte former for kreft. Men fysisk aktivitet er, ifølge Folkehelseinstituttet, også bra for vår psykiske helse. En kropp som er i aktivitet, gir nemlig økt velvære, mer energi og bedre søvn, og den gjør oss bedre rustet til å takle stress.

– På en golfrunde er man ute i frisk luft over lengre tid. Det er sosialt og hyggelig, og man går langt og beveger kroppen mye. Alle disse tingene gir oss både fysisk og psykisk helsegevinst, mener Ahmed.



Tom Ahmed, manuellterapeut ved Sørlandets Fysikalske Institutt.

BEDRE KONDISJON

Lett aktivitet vil ikke nødvendigvis styrke kondisjonen like godt som aktivitet med moderat og høy intensitet. Men alle vil likevel oppnå en kondisjonseffekt av en 18-hulls runde på golfbanen.

– Hvor stort helseutbytte er, avhenger av den enkeltes utgangspunkt. En som vanligvis er lite fysisk aktiv, vil naturligvis få størst fysisk effekt. Men det er sunt for alle. På en full runde går man tross alt rundt en mil på mykt underlag i lettkupert terreng, fortsetter han.

Golf er også en aktivitet som er snill mot kroppen. Selv om man gjør uvante bevegelser med både rygg og armer, skal det mye til for at golf fører til feil belastning eller annen skade.

– Jeg har pasienter som har blitt operert for prolaps og som har fått hofteprotese, og de har begynt å spille golf etter relativt kort tid uten problemer. Har man vært gjennom store inngrep eller hatt store skader, må man bare ta det litt mer forsiktig i starten og tilpasse svingen etter formen. Det er uansett mye verre å være passiv.

GOLF ER OGSÅ EN AKTIVITET SOM ER SNILL MOT KROPPEN.

RYGGEN TÅLER MYE

– Inaktivitet er en av vestens største helsetrussel, og ryggen vår er konstruert for mye bevegelse og aktivitet. Hvis du får ubehag, bør du varme opp og prøve deg frem, men for de aller fleste er golf er skånsom og god aktivitet, sier manuellterapeuten.

Det som derimot er en større bøyg for ferske golfspillere, er tålmodigheten. Ahmed oppfordrer folk til å gi seg selv litt tid til å øve, for da blir det ekstra moro å komme ut på banen sammen med andre.

– Dersom man ønsker å øke aktivitetsnivået sitt, er det veldig viktig å finne noe man synes er moro. Altfor mange går for hardt ut og blir lei etter kort tid. Så finn ut hva du liker, og bruk tiden på det. Da er sjansen størst for at du fortsetter med aktiviteten over tid, noe som gir bra helsegevinst, sier Manuellterapeut Tom Ahmed. •