



### Seis beneficios de practicar golf

Tras este deporte tan aparentemente “tranquilo” se esconden múltiples beneficios para la salud cardiovascular, además de mejorar la fuerza, coordinación, concentración y equilibrio.

En los últimos años la práctica de golf ha experimentado un crecimiento exponencial, de forma que se ha convertido en uno de los deportes de moda. Muchos críticos lo tildan de elitista o excesivamente estático, pero lo cierto es que esta práctica esconde múltiples secretos beneficiosos para la salud.

- Mejora la salud cardiovascular: parece mentira pero durante un partido se recorren entre siete y diez kilómetros andando, lo que supone realizar un ejercicio aeróbico suave, que resulta ser un gran aliado para regular presión arterial y el colesterol.
- Tonifica la musculatura del tronco superior, especialmente aquella implicada en la realización de los swing (brazos, espalda, tórax, abdominales, etc.)
- Oxigena la sangre y potencia la síntesis de la vitamina D, al ser un ejercicio que se realiza en el exterior. Como resultado, los huesos se fortalecen y la circulación mejora.
- Descansa la mente: el nivel de concentración y estrategia que exige el golf hace que la mayoría de personas que lo practican puedan desconectar de las preocupaciones diarias al focalizar todos sus sentidos y esfuerzos en otras tareas.
- Respeta articulaciones y huesos: muchos deportes de alto impacto dañan a largo plazo la salud osteoarticular, no así con el golf. Apto para un público amplio, ya que su intensidad e

impacto es constante, pero baja.

- Mejora la coordinación y la concentración: no requiere estar en forma para practicarlo, aunque exige coordinación motora y técnica en la ejecución para practicarlo de forma segura y divertida.

Gracias a sus especiales instalaciones y facilidades, The Ritz-Carlton, Abama invita a todos los interesados en la práctica de este deporte, ya sea a nivel profesional o amateur, a disfrutarlo en su recinto. En el mismo se conjugan de forma equilibrada clima agradablemente tropical, localización privilegiada en un paraje natural y un campo de 18 hoyos par 72 y 6.271 metros de longitud. Concebido por el diseñador Dave Thomas, el campo está salpicado de más de 25.000 árboles y plantas tropicales, lagos, colinas y un búnker de arena para deleitar a los aficionados, que a la vez pueden disfrutar también de unas incomparables vistas al mar y una sorprendente perspectiva del Teide.

### **SOBRE THE RITZ-CARLTON, ABAMA**

Situado en Guía de Isora, este resort diseñado por Melvin Villarroel, a semejanza de una ciudadela árabe, se levantó en una extensión de 160 hectáreas donde se encuentran siete piscinas, cascadas y una exuberante vegetación subtropical, compuesta por 90.000 ejemplares de árboles, palmeras y arbustos de 300 especies diferentes. Este espacio cuenta con diferentes modalidades de alojamiento, todas con el sello Ritz-Carlton: desde las habitaciones de la Ciudadela hasta Tagor Villas, alejadas del centro neurálgico del hotel y con terraza privada. Para completar la oferta, un spa de 2.500 m<sup>2</sup> donde se entrelazan tradición y modernidad para ofrecer terapias de eficacia demostrada con aparatología y métodos punteros y diez restaurantes, entre los que destacan M.B y Kabuki, ambos galardonados con dos y una Estrella Michelin respectivamente. De esta forma The Ritz-Carlton, Abama se convierte en el único resort de Europa en contar con tres estrellas Michelin entre sus restaurantes.

**Para más información [www.ritzcarlton.com/es/Properties/Abama/Default.htm](http://www.ritzcarlton.com/es/Properties/Abama/Default.htm)**