

Die FüÙe als solides Fundament des Golfschwungs- oder wieso spezielle Einlagen für Golfer Sinn machen!



Wir haben nur das eine Paar FüÙe und diese müssen ein Leben lang halten, schon dies sollte Grund genug sein diesen Körperteilen ein wenig Aufmerksamkeit zu schenken.

Doch die FüÙe sind mehr als nur ein „Fortbewegungsmittel“. Als Bindeglied zur Erdoberfläche liefern sie wichtige Informationen über die Stellung und Position des Körpers im Raum. Zahllose Rezeptoren informieren das Zentrale Nervensystem über Druckverhältnisse, Temperatur und Stellung der Gelenke.

Diese Schnittstelle ist von besonderer Bedeutung, da im Körper jegliche Bewegung gekoppelt stattfindet. Dies bedeutet für den Golfsport, jede Bewegung die in den Beinen bzw. Knien eingeleitet wird, resultiert in einer Bewegung des Fußskeletts.

Das gleiche gilt aber auch umgekehrt- jede gewollte oder ungewollte Bewegung der FüÙe resultiert in einer Bewegung des Beins bzw. Hüfte.

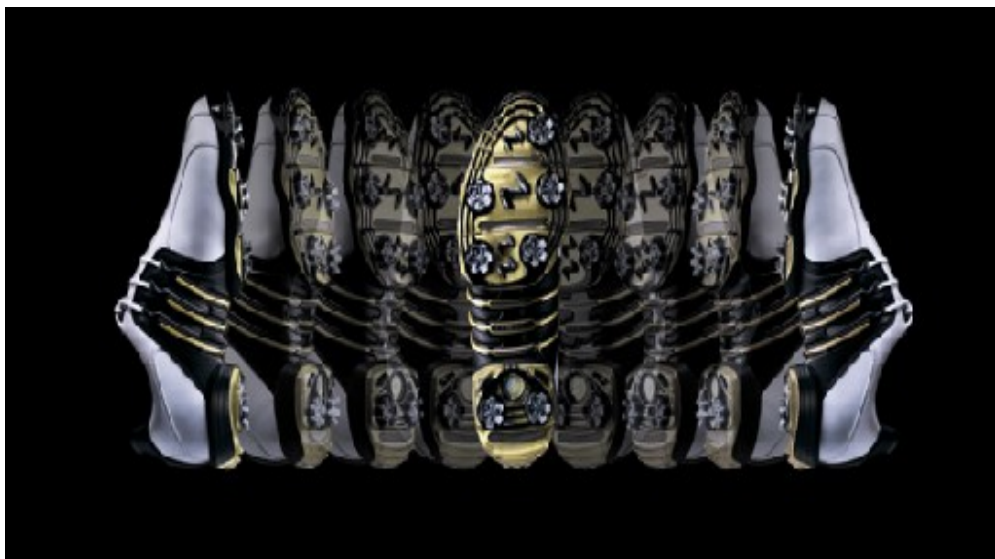


Wie Sie sich sicher vorstellen können, haben selbst kleine Veränderungen der Körperposition einen großen Einfluss auf den Treffpunkt des Golfballs.

Deshalb betrachten wir die Stabilisierung des Fußskeletts als enorm wichtiges Bauteil eines soliden Golfschwungs. Vergleichen Sie die Entwicklung Ihres Golfschwungs doch einmal mit dem Bau eines Hauses- dort würden sie doch in der Regel nicht mit der Inneneinrichtung oder der Farbe der Couch anfangen- sondern zu allererst würden Sie sich Gedanken über ein solides Fundament machen.

Übertragen auf den Golfschwung sehen wir das Zusammenspiel Fuß, Schuh und Rasen als Ihr Fundament des Schwungs.

Lassen Sie sich daher nicht zu sehr von den Aspekten Marke und Modell bei der Auswahl des Golfschuhs lenken.



Entscheiden Sie sich für den Schuh, der Ihrer Fußform am ehesten entspricht und der sich angezogen am besten „anfühlt“.

Als zweites sollten Sie die Anfertigung eines maßgeschneiderten Fußbetts bzw. Kopie-Einlage (z.B. von Conform'able) mit einplanen.

Golfschuhe heutzutage sind ein massengefertigtes Produkt. Das bedeutet für Sie, dass der Schuh so gefertigt wurde, dass so vielen Menschen wie möglich halbwegs passt. Die dadurch resultierenden Passformdefizite zu Ihrer Fußform lassen sich wunderbar durch diese Einlagen ausgleichen. Dies ermöglicht eine optimale Druckverteilung, sodass der ganze Fuß Kontakt zum Boden hat. Dadurch wird die Körpereigenwahrnehmung (Proprioception) gestärkt.

Der größere Vorteil aber besteht in der natürlichen Stütze (Support) Ihres Fußgewölbes. Ein 18-Loch Runde dauert in der Regel 4 Stunden. In diesem 4 Stunden müssen Sie zwischen 8 und 10 km Fußweg bewältigen. Darunter kommt es zu einer Ermüdung der stabilisierenden Muskulatur. Die Ermüdung resultiert in einer Abflachung des Gewölbes mit einer gleichzeitigen Innenrotation des Unterschenkels. Schon die kleinsten Abweichungen des Standes in der Ansprechposition können Ihren Treffpunkt so verschieben, dass sie gegen Ende einer Golfrunde Ihre Abschlüsse mit weniger Konstanz treffen. Die Stütze des Fußgewölbes hat also tatsächlich einen Einfluss auf Ihren Score.

Dies konnte in wissenschaftlichen Untersuchungen von Prof. J.J. Rivet vom Biomecaswing Institut in Frankreich nachgewiesen werden.

Der Stand und die Ansprechposition bleiben gleich, vom ersten bis zum 18. Abschlag.

Bei Fragen oder Anregungen stehen wir jederzeit zur Verfügung:

Dr. med. Lutz Graumann

l.graumann@biomecaswing.com