



SPEZIALEINLAGEN FÜR GOLFSPIELER BEI SANITÄTSHAUS HOFMANN

In Bestform auf dem Green

Seit 2010 gibt es im Schweriner Sanitätshaus Hofmann ein eigenes Segment für die orthopädische Versorgung und Betreuung von Sportlern. Das Team Sportorthopädie unterstützt Aktive dabei, gesund zu trainieren, ihre Regenerationsphasen zu verkürzen und letztlich ihre Leistungen zu optimieren. In diesem Herbst bietet das Team u.a. Spezialberatungen für Golfspieler an.

Golf ist eine Sportart, für die sich immer mehr Menschen begeistern. Sie gilt nicht länger als „Rentnersport“ und stellt auch weit mehr dar, als einen Spaziergang mit Schlägern über weitläufiges Grün. Im Gegenteil: Auf einer 18-Loch-Runde

verbrennt der Körper mehr als etwa beim Joggen oder Tennisspielen. Ein Abschlag beansprucht fast den gesamten Bewegungsapparat und über hundert verschiedene Muskeln – von den Schwungarmen, über den Rücken bis hinunter zu Waden und Füßen. Golf ist also eine äußerst intensive Sportart, die Kondition und körperliche Koordination gleichsam trainiert.

Damit Golfspielen auch ein Genuss bleibt, sind bestimmte Vorkehrungen erforderlich. Zum Vergleich: Bei jedem Abschlag wählt der Spieler den passenden Schläger, der seinen Bewegungsablauf unterstützt und seine Kraft ideal auf den Ball überträgt. Gerade dieser Moment ist jedoch häufig ein wunder

Punkt – und das im wahrsten Sinne des Wortes: Denn während der Schwungbewegung treten häufig Fehlhaltungen auf. Dadurch leiden 80% aller Golfer nachweislich unter Rückenproblemen.

Um diesen vorzubeugen, bietet das Team Sportorthopädie im Sanitätshaus Hofmann eine umfangreiche Spezialberatung für Golfer an. Schwerpunkt sind dabei Einlagen für die Golfschuhe. Diese haben spezifische Entlastungszonen, die auf die Schwungbewegung während des Abschlags abgestimmt sind. Durch diese Entlastungszonen wird der Druck, der durch Gewicht, Kraft und Dynamik des Körpers unter der Fußsohle entsteht, besser verteilt. Rückwirkend nach oben

werden gleichsam Körperhaltung und Motorik verbessert. Außerdem können Golfeinlagen als so genannte „sensomotorische Einlagen“ bestellt werden. Dabei geben kleine Sensoren über die Fußsohle Impulse ab, durch die der Spieler automatisch seine Körperhaltung verändert, die Rückenmuskulatur entlastet und sogar seine Schwungtechnik optimiert.

Wer sich auf dem Green also in Bestform zeigen und auch hinterher ohne Rückenprobleme bleiben möchte, sollte sich bei Sanitätshaus Hofmann zu Golfeinlagen beraten lassen. Diese werden individuell für Links- oder Rechtshänder gearbeitet und können in fast jeden Schuh eingepasst werden. *dm*

Insider-Tipp für einen stabilen Rücken

Eine besondere Empfehlung hat das Team Sportorthopädie noch für Golfspieler: Durch das Tragen einer Rückenbandage wird die Wirbelsäule zusätzlich stabilisiert. Eine solche Bandage besteht aus atmungsaktivem Kompressionsstrick mit integrierten anatomischen Pelotten. Diese verteilen

den Druck der Bewegung besser und entlasten so den Rücken. Das hautfreundliche Material wiederum schneidet auch in der Dynamik nicht in die Haut ein. Im Gegenteil: Kompression reduziert Schwellungen und regt gleichzeitig die Blutzirkulation und damit die Regeneration der Muskeln an.



Bischofstraße 1
19055 Schwerin
Telefon 0385 59 23 811
www.sani-hofmann.de