

MEN'S BEST
SPORT

Tiger- kurve

Ein neues Messgerät kann genau anzeigen, wo Sie von der Ideallinie eines perfekten Golfschwungs abweichen



So genau registriert es selbst der beste Pro nicht: Mit Klettband befestigte Sensoren an Kopf, Brust, Handgelenk und Hüfte speichern während des Schwungs pro Sekunde je 240 Messdaten und offenbaren so jede Abweichung von der Ideallinie.

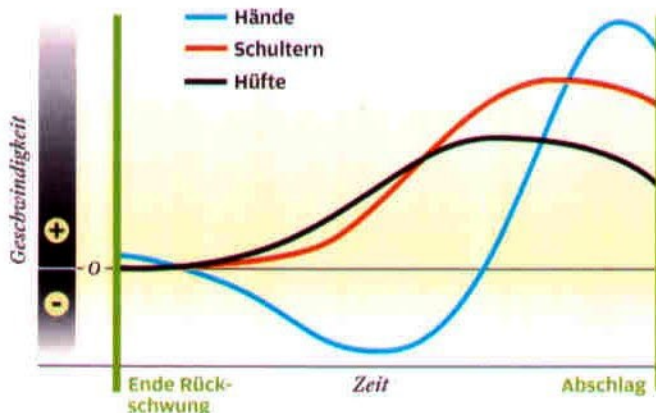
> Kein Ersatz für den Pro
Die Golf-Biodynamics-Maschine, entwickelt vom Biomechaniker Robert Neal, zeigt in Grad und Sekunden genau an, ob der Golfer sich beim Ansprechen zu stark beugt, beim Rückschwung zu steif in der Hüfte dreht oder der Durchschwung einfach zu langsam ist. Gute Bewegungen sind in der Auswertungstabelle grün dargestellt, bei roten Werten werden gleich die Golf-Fitness-Trainer aktiv: Auf der Matte prüfen sie, ob der Golfer den Rücken wegen zu schwacher Muskeln nicht aufrichten kann oder ob er einen falschen Bewegungsablauf gelernt hat. Der ideale Schwung für den Probanden wird auf Basis von

Alter, Geschlecht, Körperbau und Handicap in der Maschine eingestellt. Sobald der Spieler den vorgegebenen Korridor verlässt, piepst's. Stützpunkt des deutschen Ablegers von Golf Biodynamics ist die Hamburger Golf Lounge (www.golflounge.info), aber das handliche Gerät kann auf jeder Range der Welt aufgebaut werden. „Wir wollen keine Konkurrenz zum Golflehrer sein“, sagt Pro Mike Bradley, „sondern ihm präzise Daten über den Schwung seines Schülers liefern.“

> Wie ein neuer Driver

Die ersten Ergebnisse einer Studie mit der Universität Hamburg sind vielversprechend: Die Probanden wurden beweglicher und viel sicherer beim Abschlag. Der Preis: Eine Stunde mit Analyse kostet rund 350 Euro – nicht mehr als ein guter Driver. Infos: www.golfbiodynamics.de

Der ideale Schwungrhythmus für ein Eisen 5 nach Golf Biodynamics: Zuerst machen die Hüften das Tempo, dann die Schultern und zum Schluss erst die Hände.



QA+

SIE FRAGEN | WIR ANTWORTEN

Ich mache Kraft- und Ausdauertraining, achte auf meine Ernährung, nehme auch ab, aber nicht am Bauch. Warum?

Der Bauch kommt ganz zum Schluss

Mit der Umstellung auf eine fettarme Ernährung und viel Sport im Alltag sind Sie auf dem richtigen Weg, wie Ihre Gewichtsabnahme ja auch signalisiert. Lassen Sie sich nicht entmutigen, weil Ihr Bauchumfang nur langsam zurückgeht. Männer speichern genetisch bedingt vor allem am Bauch Energiereserven – und greifen auf sie auch zuletzt zurück. „Es kann bis zu einem Jahr dauern, bis die Fettzellen in den tieferen Eingeweiden abgebaut werden“, sagt Michael Despegel, Sportwissenschaftler und Fitness-Coach. „Die Energiespeicher aus anderen Regionen stehen dem Körper schneller zur Verfügung. Es ist aber aus gesundheitlichen Gründen gerade wichtig, den Bauchumfang auf mindestens 102 Zentimeter zu reduzieren.“ Warum diese krumme Zahl? Ganz einfach, weil die entsprechenden Studien aus den USA stammen und Inch-basiert sind. Danach ist das Körperfett umso schädlicher, je näher es an den lebenswichtigen Organen ist. Also: Haben Sie Geduld und bleiben Sie dran, es lohnt sich!