

## Spielen Sie Golf.....nicht den Macho !

Tausende von Golfspielern tragen oder ziehen Ihr Golfgepäck allein aus sportlichen Gründen und lehnen Transporthilfen wie elektromotorbetriebene Golfcaddys kategorisch ab.

Dieser vermeintliche sportliche Ehrgeiz führt nach Ansicht von Dr. Roger Hawkes, dem bekannten Sportmediziner aus England, der unter anderem das Ryder Cup Team in Belfry betreut, sowie Professor Hans-Joachim Appell von der Deutschen Sporthochschule Köln, zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Qualität Ihres Golfspiels.

Das Argument, fehlende körperliche Fitness mit dem Tragen oder Ziehen des Golfbags verbessern zu wollen, hält Dr. Hawkes für grundlegend falsch. "Hier ist ein gezieltes Konditionstraining, um seine Fitness zu verbessern, vorzuziehen." Selbst bei jungen und fitten Golfspielern führt die Belastung der Muskulatur im Rücken- und Schulterbereich zur schnelleren Ermüdung und damit zu einer wesentlichen Beeinträchtigung des Golfschwungs. Die sichtbare Verschlechterung des Scores auf den letzten Löchern ist eine deutliche Demonstration hierfür. Bei älteren Golfspielern können diese Belastungen lt. Dr. Hawkes über die Jahre zu einer starken Beeinträchtigung der körperlichen Physis mit eventuellen Folgeschäden führen.

"Die psychologische Komponente, beim Fahren eines Elektrocaddys als unsportlich angesehen zu werden, sei nachvollziehbar," meint Dr. Hawkes, "der gesundheitliche Aspekt und ein erfolgreiches Golfspiel stehen auf der anderen Seite."

Herr Professor Hans-Joachim Appell von der Deutschen Sporthochschule Köln, selbst begeisterter Golfer, stimmt mit den Ausführungen seines englischen Kollegen überein und pflichtet ergänzend bei: " Das Zuggewicht einer Golf Tasche erhöht sich unter Berücksichtigung der Geländeneigung und des Rollwiderstandes je nach Untergrund (Fairway, Semirough, Rough) bis zum dreifachen seines Ausgangswertes. So kommt es schon bei einer mittleren Steigung schnell zu einer übermäßigen Belastung der beanspruchten Muskelgruppen, die zusammen mit einer erhöhten Pulsfrequenz die gerade beim Golfspielen erforderlichen koordinativen Fähigkeiten erheblich beeinträchtigen dürften."

Weitergehende systematische Untersuchungen zu diesem Thema sind von der Deutschen Sporthochschule Köln geplant und werden in Kürze vorliegen.  
(Quellen: [www.pga.com](http://www.pga.com) PGA of Europe International Golf Pro News - Sun Golf Magazine / Deutsche Sporthochschule Köln)

Deshalb: Machen Sie es wie die Tourprofessionals, gehen Sie entspannt hinter Ihrem Caddy her und vermeiden Sie alle Belastungen, die Ihren Golfschwung beeinträchtigen können!