

GOLF MAGAZIN



Deutschland: 9,90 Euro
Österreich: 10,90 Euro - Schweiz: 16,20 CHF
Luxemburg: 11,80 Euro - Italien: 13,10 Euro

Oktober 2024

Sport

Rückblick: **Olympia 2024**

FedEx Cup: Dominator
Scheffler räumt ab

Herbstmode
Farbenfrohe **Outfits**
für die kühle Zeit

Training
Der Take-Away im
Kurzen Spiel



Abschied von
Chi-Chi Rodríguez
Vorschau zur
**Winston Golf
Senior Open**

Deutschlands beste Plätze

Das große Top-75-Ranking



Interview: Esther Henseleit und die erste deutsche Golfmedaille



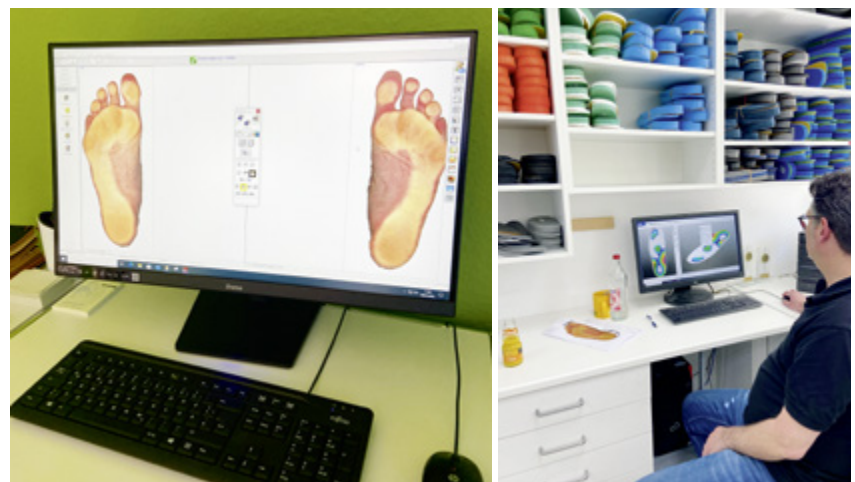
Power für die Füße

Die Basis des Golfschwungs und der Kern, woher wir die Kraft generieren, um dem Ball hoffentlich einen ordentlichen Wumms zu verpassen, ist unsere Verbindung mit dem Boden – und mit dem sind wir ausschließlich durch unsere Füße verbunden. Kein Wunder also, dass das passende und stabile Schuhwerk somit spielentscheidend ist. Wer langfristig gesund, mit effizientem Schritt und der richtigen Drehung über die Runde kommen möchte, benötigt auch die richtige Sohle. Es gibt standardisierte Golfsohlen verschiedener Hersteller oder aber man lässt sich seine eigene, individualisierte Sportsohle anfertigen – das ist beispielsweise möglich bei einem Orthopädie-Schuh-technikermeister wie Holger Lütz. Mit seinem Familienunternehmen mit Sitz in Hamburg, hat er sich seit 1995 darauf spezialisiert, individuell angefertigte orthopädische Einlagen anzufertigen – für die klassische Fußfehlstellung oder den Hochleistungssportler. »Wer im Wachstum eine asymmetrische Sportart

betrieben oder einen Start- und Stop-Sport gemacht hat, in der es dabei geht, Kraft aufzubauen und parallel Bänder zu dehnen, dann bleibt das im Körper«, erklärt Fachmann Lütz. »Während exzessive Handballer eine Handball-Struktur im Körper haben, ist bei Golfern auch eine Golf-Struktur zu erkennen. Wer also rechtshändig Golf gespielt hat, mit einer Rotation über links, einem Kraftaufbau

mit rechts, der Rumpfmuskulatur links, der kann das zwar kompensieren, aber der Körper merkt es sich.« Nicht nur muskulären Dysbalancen, die von jahrelangem einseitigem Training herrühren, auch Zipperlein, die im Laufe des Lebens auftreten, können mit Hilfe orthopädisch angepasster Sohlen entgegengewirkt werden. Die individuell gefertigte Einlage sensibilisiert die Muskulatur des Beines und der Fußsohle und lindert somit Probleme der Achillessehne, des Hallux-Valgus, etc. »Klar gibt es auch die Berechtigung für Operationen, aber auch nach einer Operation ist die Gefahr sehr groß, wenn die Muskulatur immer noch so weiterarbeitet, dass beispielsweise der Zeh wieder in die unerwünschte Position zurückkehrt«, erklärt Lütz die Bedeutung seiner individuellen Einlegesohlen. Das Team Lütz passt nicht nur Fußball-Profis, Läufern, Hockey- oder Tennisspielern Sohlen an, sondern auch Golfern – schließlich versteht Lütz einiges vom Golfsport und arbeitet während seiner Freizeit seit Jahren passioniert an seinem Handicap. Wer wissen möchte, wie genau so ein Anpassungs-Termin abläuft, klickt auf golfmagazin.de. Preis: 250 bis 260 Euro für ein Paar angepasste Sohlen, einschließlich zweier Termine. IWW GM

Info: holger-luetz.hamburg



Die perfekte Sohle entsteht dank moderner Technik und klassischem Handwerk.