



Mehr Länge vom Abschlag | Starke Hände starke Schläge

Um lange Bälle schlagen zu können, benötigen wir nicht nur eine saubere Technik, sondern auch eine kräftige und stabile Hand-Arm-Schulter-Einheit. Für weite und präzise Schläge spielt insbesondere die Kraft in Griff, Handgelenk und Unterarm eine entscheidende Rolle. Im Treffmoment wirken enorme Kräfte, denen Hände und Arme zuverlässig standhalten müssen.

Um höhere Schnellkraft entwickeln zu können, ist zunächst eine Zunahme an Muskelmasse sowie eine gesteigerte Maximalkraft erforderlich. Die Maximalkraft gilt dabei als grundlegende Voraussetzung für die Entwicklung von Schnellkraft. Zusätzlich schützt eine gut ausgeprägte Muskulatur die Gelenke vor Verletzungen – nicht nur im Golfsport, sondern auch im Alltag.

Je nach Schwunggeschwindigkeit und der daraus resultierenden Fliehkraft kann ein Driver im Treffmoment ein Gewicht von bis zu 25 kg erreichen.

Griffstärke und zustand:

Allein der Umstand, dass deine Schläger mit alten oder rutschigen Griffen ausgestattet sind, erhöht sowohl das Verletzungsrisiko als auch den Verlust von Schlaglänge und Präzision. Um das Maximum aus deinem Schwung herauszuholen und gleichzeitig deine Gelenke zu schützen, ist es entscheidend, neue, griffige und vor allem passend dimensionierte Griffgrößen montieren zu lassen. Auch das Tragen eines geeigneten Golfhandschuhs spielt eine wichtige Rolle – sowohl für die Kontrolle über den Schläger als auch für Komfort und Verletzungsprävention.

Anrufen: 0170 20 82 300 | Email: info@richardgolding.de | Buchen: [Swingworks](#)