

Wissen

High-Tech für den Oberkörper

Nicht nur in Golfschuhen oder Regenbekleidung stecken moderne Technologien – so auch im Exo Motion-Longarm-Laufshirt von Salomon: Dank der feuchtigkeitsableitenden Eigenschaften sorgt dieses Unterzieh-Longsleeve (das direkt auf der Haut zu tragen ist) für eine optimale Feuchtigkeitsregulierung – auch wenn die Temperaturen mal spontan fallen sollten. Und das Beste: Die 3D-Struktur bietet eine aktive Muskelunterstützung, so dass der Körper auch nach der Runde weniger ermüdet. Weitere Infos auf salomon.com. **Preis:** 100 Euro

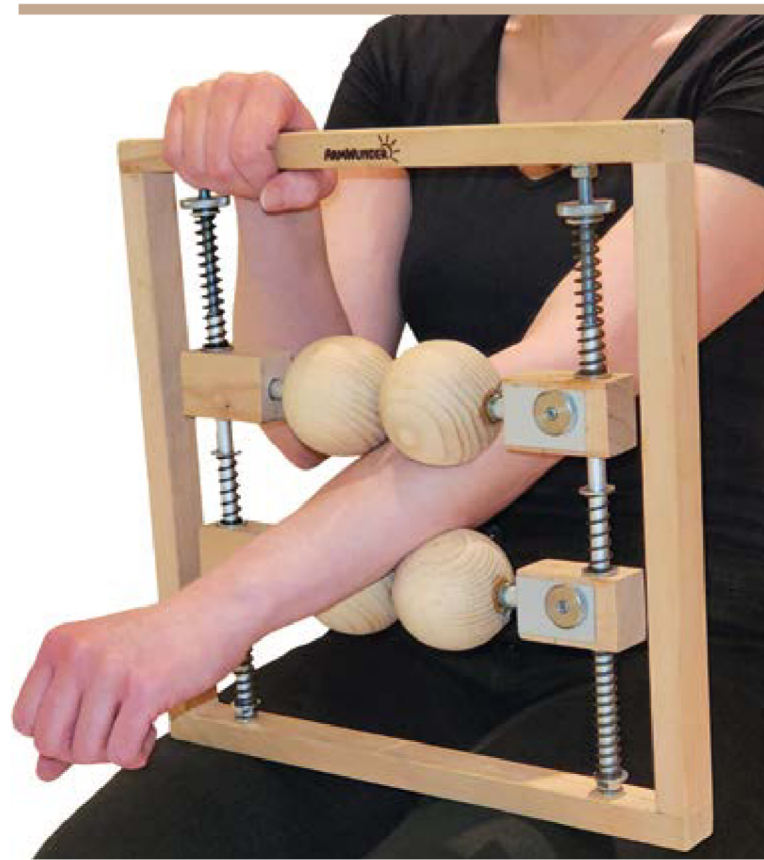


Kompression für die Beine

Was wir (optisch) vom Fußballplatz her kennen, hat sich in den vergangenen Jahren auch in Läuferkreisen etabliert: der Kompressionsstrumpf ist wieder salonfähig geworden! Und auch wir Golfer gehen so manchen Kilometer. Also warum nicht auch Kompressionswäsche tragen? Die Vorteile: Verminderung der Verletzungsgefahr, weniger Muskelbeschwerden, keine müden Beine nach der Runde und eine schnellere Regeneration der Muskulatur. Mittlerweile werden Kompressionsstrümpfe von vielen Herstellern angeboten. So beispielsweise von Stox (stoxener-gy.com). **Preis:** 39 Euro

Massage für die Arme

Nicht nur beim Golfen werden die Unterarme mitunter stark beansprucht – auch beim Tennis spielen, am Computer, der Gartenarbeit oder bei anderen handwerklichen Tätigkeiten. Wer die Verspannungen lösen möchte, greift am besten zum »Armwunder«, der praktischen Alternative zur herkömmlichen Faszienrolle. »Das Armwunder ist individuell einstellbar, massiert Muskeln und Faszien punktgenau und ist zu 90 Prozent in Deutschland hergestellt«, verspricht Armwunder-Erfinder Jan Becker. Erhältlich sind drei Varianten aus Holz oder auch aus Aluminium und Kunststoff (einfacher zu reinigen). Mehr Infos auf: armwunder.de. **Preis:** ab 189 Euro

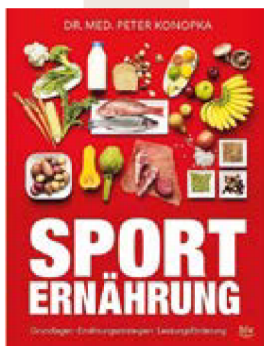


Fairwaybegleitende Ernährung

Dr. Alexa Iwan, Ernährungswissenschaftlerin und TV-Moderatorin – bekannt aus den Sendungen »Alexa – Ich kämpfe gegen Ihre Kilos« (RTL) und »Liebling, wir bringen die Kinder um« (RTL II) – ist Expertin für die richtige Rundenernährung. Man spielt eben nur so gut, wie man sich ernährt. Folglich werden hier »richtiges« Essen und Trinken erklärt.

Ernährung für Golfer

Autorin: Dr. Alexa Iwan; Verlag: Meyer & Meyer; Seiten: 320; **Preis:** 22 Euro



Sportler-Nahrung

Dieses Buch kredenzt, sportartübergreifend, fundiertes Basiswissen für ambitionierte Athleten – von Ausdauer- bis Kraftsport. Dem Credo: »Das Richtige essen und mehr leisten«, wird mit speziellen Fragestellungen auf den Grund gegangen – von Gewichtsabnahme bis zur Verwendung von Nährstoffkonzentraten. Gespickt mit Praxisbeispielen werden die wissenschaftlichen Prinzipien der Sporternährung vermittelt.

Sporternährung

Autor: Dr. Peter Konopka; Verlag: Gräfe und Unzer; Seiten: 192; **Preis:** 25 Euro