

svving — Das Trainings-Tool für deinen Golfschwung.

Für die größtmögliche Freude an deinem svving und um Verletzungen und Schäden zu vermeiden, ist es wichtig, diese Gebrauchsanleitung sorgfältig zu lesen und für späteres Nachschlagen aufzubewahren.

svving Holding GmbH
Theodorstraße 42–90, Haus 9
22761 Hamburg

svving.com

01 DAS TOOL

Dein **svving** unterstützt dich bei der gezielten Ausrichtung, der kontrollierten Rotation und der idealen Schwungebene deines Golfschwunges. Der klassische Einsatzort ist auf dem Übungsplatz, also der Driving-Range. Dein **svving** unterstützt dich aber auch beim Training auf dem Golfplatz.

02 BESTANDTEILE

Dein svving besteht aus zwei Teilen:

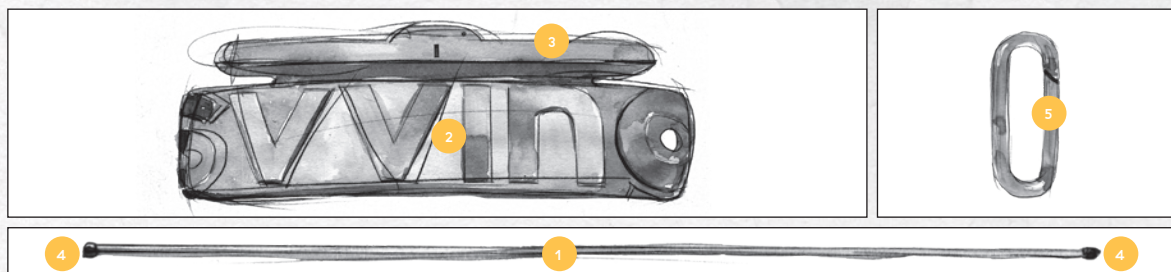
- dem Ausrichtungsstab (Stick)
- der Halterung

TECHNISCHE DATEN

- **Ausrichtungsstab (Stick):** Glasfaser-Polyester (GF-UD) **Farbe:** weiß
- **Halterung:** recycelter Kunststoff **Farbe:** natur-weiß und dann eingefärbt
- **Kappe:** recycelter Kunststoff **Farbe:** natur-weiß und dann eingefärbt
- **Karabiner:** recycelter Kunststoff **Farbe:** natur und dann eingefärbt
- **Produktmaße**
Halterung: L: 200 mm B: 60 mm H: 30 mm
Stick: L: 860 mm Ø: 8 mm

03 BESTANDTEILE IM DETAIL

1. Ausrichtungsstab (Stick)
2. Halterung
3. Klemmschiene
4. Kappe
5. Karabiner



04 BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

Dein **svving** ist als Trainings-Tool speziell für den Einsatz im Golfport entwickelt und besteht aus einem Ausrichtungsstab — auch Stick genannt — und einer Halterung, in die der Ausrichtungsstab geklemmt wird. Dein **svving** wird mit der Halterung in den Hosen- oder Rockbund gesteckt und dient so fixiert als deine Ausrichtungs- und Führungshilfe für das Golfschwung- und Golfschlag-Training. **Wenn dein svving nicht in Gebrauch ist, kannst du die Halterung mit einem Karabiner einfach am Golfbag befestigen.**

05

FEHLGEBRAUCH

Um dich und andere zu schützen, nutze deinen **svving** bitte nur auf die dafür vorgesehene Art und Weise.

Andere Einsätze als die oben beschriebenen sind nicht bestimmungsgemäß und zu vermeiden. Als Fehlgebrauch gelten insbesondere:

- Zweckentfremdeter Einsatz von Stick oder Halterung als Einzelteil
- Gebrauch durch Kinder
- Einsatz als Spielzeug

06

ZU DEINER SICHERHEIT

Die Mission von **svving** ist es, alle Golfer*innen ungeachtet ihrem Level bestmöglich bei ihrer Ausrichtung und bei ihrem Schwungtraining zu unterstützen. Zu deiner eigenen Sicherheit und der Sicherheit anderer solltest du bei der Nutzung des **svving** Trainings-Tools jedoch die folgenden Minimal-Voraussetzungen beachten:

- Mindestalter 14 Jahre
- Grundkenntnisse im Golfsport
- keine körperlichen Einschränkungen beim Tragen des Trainings-Tool, z. B. durch Schwangerschaft
- keine verminderte Wahrnehmung oder Reaktionsfähigkeit durch Drogen oder Alkohol

07

SICHERHEITS- WARNHINWEISE

Lies bitte unbedingt den vollständigen Text der Sicherheitswarnhinweise, um dich und andere wirksam vor Gefahr zu schützen!

Vorsicht: Eine schlechtsitzende Halterung kann Beschwerden an Bauch oder Hüfte hervorrufen.

- ▶ Verwende das **svving** Trainings-Tool nur, wenn die Benutzung kein körperliches Unbehagen hervorruft!

Vorsicht: Beim Einsetzen des Sticks besteht Quetschgefahr.

- ▶ Achte beim Einsetzen des Sticks auf die Klemmstelle an der Schiene und halte das Gerät von Kindern fern.

Vorsicht: Unbedachte Bewegungen mit dem **svving** Trainings-Tool können dich selbst oder andere Personen verletzen.

- ▶ Halte beim Tragen des Tools stets genügend Abstand zu anderen Personen.
- ▶ Vermeide unbedachte Bewegungen, mit denen du dich oder andere gefährdest.



08

NACHHALTIGKEIT

Als Golfer*innen sind wir der Natur sehr verbunden, denn sie ist Teil unseres Sports. Deshalb möchten wir ihr etwas zurückgeben.

Aus diesem Grund verwenden wir für **svving** (+ Karabiner) recycelte bzw. recycelbare Materialien. Das ist zwar etwas aufwendiger in der Herstellung, aber viel besser für die Umwelt.

Unser Stick ist momentan aus Fiberglas (mit recycelten Kappen). Hier haben wir bisher kein Alternativ-Material gefunden, das die Anforderungen erfüllt. Doch wir arbeiten dran – und mit den umweltfreundlichen Produktfarben kannst du mit **svving** zukünftig in jeder Farbe „grün“ sein.

09

EINRICHTEN

Die Einrichtung von **svving** ist für Rechts- und Linkshänder*innen identisch.



So machst du deinen **svving** bereit fürs Training:

1. Nimm Halterung und Stick aus der Verpackung und stecke sie zusammen.
2. Drücke den Stick in die Klemmschiene der Halterung, bis er dort spürbar einrastet. Je nach Trainingsziel fixierst du den Stick dabei in der Klemmschiene, z. B. mittig (mittig ist die Normalstellung).
3. Befestige die Halterung mit Stick durch einfaches Einstecken zwischen Shirt und Hosen- oder Rockbund.
4. Prüfe zum Schluss, ob dein **svving** fest sitzt und dabei nicht drückt; optimiere gegebenenfalls den Sitz des Trainings-Tools nach deinen Bedürfnissen.

10

FUNKTIONEN

svving gibt dir während der Ausführung unmittelbares Feedback über die wesentlichen Variablen deines Golfschwunges.

- **svving** verdeutlicht auf simple Art, in welche Richtung deine Hüfte ausgerichtet ist.
- Während des komplexen Golfschwungs gibt **svving** dir

unmittelbares Feedback zum Umfang deiner gesamten Hüftdrehung.

- **svving** verändert wesentlich deine Kettenreaktion (Kopplung) im Golfschwung. Sobald du auf deine Hüfte achtest, sortiert sich der Rest wie von selbst.

*Die folgende Beschreibung erfolgt für Rechtshänder*innen. Für Linkshänder*innen ist diese entsprechend anzupassen. Im Wesentlichen ist rechts durch links bzw. umgekehrt zu ersetzen.*

1. Richtung, Ausrichtung

Ist **svving** mittig in die Halterung eingeklickt, zeigt dir der Stick die Position deiner Hüfte an. Mit jeder Drehung werden selbst kleine Änderungen deiner Hüftstellung durch die Verlängerung deutlich sichtbar. Vor dem Schlag kann so das Becken parallel zur Spiellinie ausgerichtet werden.



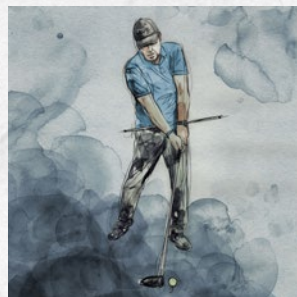
2. Rotation, verbesserte Drehung, Translation

Die Bewegung (Rotation) der Hüfte überträgt sich unmittelbar auf den Stick und die beiden Enden des Sticks zeigen die Rotation der Hüfte an. So kannst du zum Beispiel im Rückschwung kontrollieren, dass im Bewegungsablauf zuerst der Schultergürtel rotiert und etwas verzögert die Rotationsbewegung der Hüfte einsetzt.

svving verdeutlicht dir dann im Abschwung die Translation des Golfschwunges vom rechten auf das linke Bein in Richtung Ziel. Nachdem sich in der Abschwungphase zunächst das Becken leicht nach links schiebt und sich deine Arme gleichzeitig zum rechten Rippenbogen senken, erkennst du dank **svving** die danach einsetzende Beckendrehung auf dem linken Bein. Richtig gemacht, folgt **svving** dabei direkt hinter den

3. Hüftneigung, Drehachse

Der Stick zeigt außerdem auch die Neigung der Hüfte an. **svving** verdeutlicht die vertikale Beckenstellung im Rückschwung. Durch die zentrierte Rotation senkt sich das Becken auf der linken Seite ab und baut Spannungswiderstand in der Innenseite des rechten Beines auf. Beim Abschwung erfolgt die Translation auf die linke Drehachse.



4. Schwungübung

Nach ein paar vorbereitenden Ausrichtungs- und Rotationsübungen (siehe oben) kannst du mit den ersten richtigen Schwungübungen beginnen.

Fang am besten mit langsamen Schwüngen und einer geringen Schlagdistanz an, um das Gefühl für den richtigen biodynamischen Ablauf zu verinnerlichen. Beginne zum Beispiel mit dem halben Schwung eines kurzen

Eisens, wobei der Stick mittig in die Halterung eingeklemmt ist und du die Hüfte aufdrehst. Achte beim Durchschwingen darauf, dass du um deine Mitte (Drehachse) rotierst.

Und auch bei fehlerhaften Abschwungabläufen gibt dir **svving** ein unmittelbares Feedback; falsch gemacht besteht die Gefahr, dass der Stick aus der Halterung durch deinen Schläger herausgeholt wird.

*Im Training mit **svving** entwickelst du so Schlag für Schlag immer mehr Schwungsgefühl für den richtigen, synchronisierten Ablauf und das hintereinander Einleiten der einzelnen Körperteile und Muskelgruppen (Kopplung).*

Nachdem du ein erstes, sicheres Schwungsgefühl verinnerlicht hast, solltest du im nächsten Schritt den halben Schwung immer weiter zu einem ganzen Schwung ausbauen — und zwar jeweils vom kurzen Eisen bis zum Driver.



11

TRANSPORT UND LAGERUNG

1. Transport

Dein **svving** ist so konzipiert, dass er dich möglichst einfach und ohne Extraaufwand zu jeder Golf-Aktivität begleitet. Um Beschädigungen und Gefahren zu vermeiden, beachte beim Transport bitte Folgendes:

- Transportiere deinen **svving** immer so, dass sich niemand verletzen kann.
- Verhindere den Kontakt mit harten oder spitzen Gegenständen.
- Biege oder drücke niemals den Stick.

2. Lagerung

Damit dein **svving** möglichst lange hält und dich auch in Zukunft immer bestmöglich bei deinem Schwungtraining unterstützen kann, beachte bei der Lagerung bitte folgende Hinweise:

- Wähle für deinen **svving** einen sauberen, trockenen und frostfreien Lagerort.

- Sollte dein **svving** mal nass werden, reibe ihn vor dem Lagern gründlich trocken.
- Achtung: Eine unsachgemäße Lagerung kann zu Korrosion des Kunststoffs führen.