



## Wann musst Du Deinen Tennisschläger neu besaiten ?

- Viele Tennisspieler denken, dass Sie Ihren Schläger nur dann neu besaiten müssen, wenn die Tennis-saite reißt. Sie sind häufig stolz, dass sie einen sehr langen Zeitraum mit der gleichen Saite spielen .
- Dabei ist vielen nicht bewußt, dass sich ein hoher Verlust an Bespannungshärte in einer geringeren Ballkontrolle widerspiegelt und dass deshalb ihr Spiel meistens ungenauer wird.
- In regelmäßigen Abständen sollte man die Bespannhärte mit einem Meßgerät (**ERT 300**) kontrollieren. Wir verfügen selbstverständlich über dieses Gerät und messen dir gerne deinen Schläger nach.
- Eine ganz wichtige Richtlinie lautet: Wenn die Tennissaite 30 % und mehr an Bespannhärte verloren hat, muss sie gewechselt werden. Geschieht dies nicht, kann ein „**Tennisarm**“ die Folge sein!!  
( Studie der European Racquet Stringer Association- ERSA )
- Eine weitere Regel besagt, dass man den Tennisschläger so oft im Jahr bespannen soll, wie man Tennistage in der Woche auf dem Tennisplatz verbringt. (z. B. zweimal in der Woche spielen, heißt zweimal im Jahr neu bespannen).
- Die Regel ist natürlich nur eine Richtlinie, man muss dabei auch die Intensität und Dauer, mit der jeder Einzelne spielt, mit einberechnen. (Spiele ich einmal in der Woche nur eine Stunde oder länger usw.)
- Darüber hinaus spielt die Art und Weise der Schläge eine wichtige Rolle. Spiele ich viel Slice und Topspin ist die Belastung für die Saiten höher, als wenn ich eher mit geraden Schlägen mein Spiel gestalte.
- Zu beachten ist außerdem, dass **sich die Bespannungshärte innerhalb der ersten 24 Stunden nach dem Bespannvorgang um bis zu 10 % verringert.** (Auch ohne Spielen !). Ausschlaggebend für die Höhe des Spannungsverlustes ist die Art der Saite. Polyestersaiten verlieren in dieser Zeit mehr an Spannungsstabilität als Multifilamentsaiten.

**So weit  
muss es  
nicht kommen!!**



## Was kann ein professioneller Bespanner für dich tun?

- Finden der richtigen Saite. Poly oder Multi ? (speziell bei empfindlichen Arm), Saitenstärke, Struktur.
- Die richtige Bespannhärte. Welches Bespannbild hat mein Schläger? Kleine Schlägfläche und mehr Saiten (z.B. 18 x 20) = weniger Härte. Große Schlagfläche u. weniger Saiten (z.B. 16 x 19) = mehr Härte.
- Spiele ich Topspin oder gerade Schläge, brauche ich mehr Kontrolle oder mehr Beschleunigung? Alle Hersteller bieten für die unterschiedlichsten Anforderungen die entsprechenden Saiten an.
- Überprüfen des Schlägers vor dem Bespannen auf etwaige Risse, Schäden.
- Schlechte Ösen wechseln. (Sind oft der Grund warum Saiten häufiger reißen.)
- Basisgrip oder Overgrip wechseln. (Ein guter Griff ist wichtig für gute Schläge!)