

Vind je ideale hardloopschoen

Adviezen voor passen en meten - smal, breed, een hoge wreef of wijde tenen: geen voet is hetzelfde. Gelukkig is er voor bijna elke voet wel een hardloopschoen te vinden.

Vind je ideale hardloopschoen:

Bestudeer je voeten, doe de natte-voetafdruktest, volg de tips en je vindt de ideale hardloopschoen. Natte voetentest: Meestal kijkt de verkoper naar je normale schoen om te zien waar de zool het meest versleten is. Soms zegt dit meer over het materiaal dan over je voet. De natte-voetafdruktest geeft een beter beeld van je voeten. Het is nog steeds geen professionele manier om je voeten te doorgronden.

Zo werkt het:

Zet je voet in het water en loop even over een vlakke, egale grond zoals een stuk karton.

Zie je:

- de teen- en hielafdruk met weinig ertussen? Je hebt een schoen nodig, die een holle voet corrigeert. Bij dergelijke schoenen is de buitenzijde van de tussenzool meer ondersteunend dan de binnenzijde.



- de hele voet? Dit is een platvoet. Bij deze schoenen is het materiaal aan de binnenzijde van de tussenzool harder ten opzichte van de buitenzijde.

- de tenen, voorvoet en hiel, zonder tussenruimte, maar met brede band? Je hebt een normale voetafwikkeling.



Schoenen kopen:

Voor een goed advies kun je beter naar een hardloopwinkel gaan in plaats van naar een sportwinkel. De verkopers zijn echte specialisten in hardloopschoenen. Een goede hardloopschoen kost ongeveer 100 euro. Je doet er misschien niet langer mee dan met een goedkopere schoen, maar je prestaties zijn wel beter.

Tips bij het passen: Maak een omtrek van je voet, knip die uit en neem hem mee als je schoenen gaat passen. Vergelijk deze met de binnenzool van de schoen die je wilt kopen. Zo kun je zien of de schoen voor jouw voet is gemaakt. Ga 's middags schoenen passen of als je net hebt hardgelopen. Dan zijn je voeten iets opgezet. Je kunt dan het beste testen wat jouw voet nodig heeft. Kijk staand of je schoenen goed zitten en hoeveel ruimte je hebt. Er moet altijd zo'n 6 millimeter zitten tussen je langste teen en de voorkant van je schoen. Let goed op de pasvorm. Vooral bij de hielkap is dit belangrijk. Als de vorm niet goed bij je voet past, kun je enkel- en knieproblemen krijgen. Kies niet voor een extra brede schoen als je geen brede voet hebt, anders schuift je voet te veel. Ren even door de winkel voor een vlugge test. Draag sportsokken en stop je eventuele steunzool in de hardloopschoen. Pas meerdere maten. Heb je bijvoorbeeld maat 38, dan kun je het beste ook maat 37 en 39 passen. Kies de schoen die het beste zit en koop niet puur op die cijfertjes. In een aantal hardloopspecialzaken staat een Footscan. Dit apparaat maakt een digitale afbeelding van je voet. Je loopt over een drukmeetplaat, terwijl de Footscan de bewegingen van je voet volgt. Het apparaat geeft je een advies over een geschikte schoen. Koop geen schoenen die niet lekker zitten.

Strikken tegen slippen

Heb je na al deze tips toch nog hardloopschoenen die niet optimaal passen? Dan kan je manier van veters strikken dit nog enigszins recht trekken.

- **Slippende hiel:** rijg je veters kruislings tot het één na laatste gaatje. Rijg de veter door het gaatje aan dezelfde kant en trek de veter verder totdat er een lusje ontstaat. Rijg het uiteinde van de veter door het lusje aan de andere kant en trek stevig aan.
- **Te brede schoen:** rijg de veters kruislings tot halverwege je schoen. Rijg de veter door het gaatje aan dezelfde kant en trek de veter verder totdat er een lusje ontstaat. Rijg het uiteinde van de veter door het lusje aan de andere kant en trek stevig aan. Als je de veters stevig hebt aangetrokken, kun je weer verder rijgen op de normale kruislingse manier.
- **Te smalle schoen:** haal de veters helemaal uit de schoen. Rijg ze opnieuw vanaf het derde of vierde gaatje van beneden. Je hebt dan dus een stuk schoen zonder veter.

Bron: Gezondheidsnet

Datum: 30-9-2009