

Hardloopschoenen

Juist als je begint met hardlopen, heb je goede schoenen nodig. De pezen en spieren van je benen zijn tenslotte een dergelijke belasting helemaal niet gewend. Om te voorkomen dat je last krijgt van pijntjes, klachten en blessures, raden wij je aan om hardloopschoenen aan te schaffen. Een goede hardloopschoen biedt namelijk optimale demping en zorgt tevens voor voldoende stabiliteit.

Hardloopschoenen zijn er in allerlei soorten, maten, merken, kleuren en prijsklassen. Hoe kies je nu de juiste schoen? Probeer eerst antwoord te vinden op de volgende vragen:

- Heb ik (langdurige) blessures/klachten gehad?

Voorbeelden zijn bijvoorbeeld: zere knieën of enkels, zere schenen, pijnlijke voeten, achillespeesklachten.

- Heb ik mij bekende standsafwijkingen zoals een beenlengteverschil, x-benen of o-benen, plat- of holvoeten?

Twijfel in deze twee gevallen niet en besteedt veel aandacht aan professionele advisering. Kennelijk vraagt jouw onderstel om wat extra zorg! In dit geval raden wij je aan om advies in te winnen bij bijvoorbeeld Schiedon Orthopedisch Schoentechniek (in Amstelveen, <http://www.schiedon.nl/>, op afspraak) of podoloog Rutger de Groot (in Amstelveen, <http://www.praktijkdegroot.nl/>).

- Ga ik 2 keer in de week of vaker, of langer dan 45 min hardlopen?

Je behoort tot de hardlopers die kilometers gaan maken: je loopt vaker en langer. Dat vereist een goede hardloopschoen en je kunt het beste terecht bij een hardloopspecialzaak zoals Run2Day of Runnersworld. Niet naast de deur, maar een klasse apart op het gebied van goede advisering: Startshoe Zoetermeer, Zeist of Breda (<http://starshoe.nl>). In een dergelijke winkel wordt er zorgvuldig naar je looppatroon gekeken en op basis daarvan wordt beoordeeld welke schoenen voor jou in aanmerking komen.

- Ga ik 1-2 keer in de week of korter dan 45 min hardlopen? Of wil ik nu gewoon eens kijken of ik het hardlopen wel leuk vindt?

In dit geval kun je kiezen voor een goede, prijsgunstige hardloopschoen. Kijk bij de sportwinkel (DuoSport, Perry, maar ook bijvoorbeeld Decathlon of PlutoSport) of ze een schoen hebben die lekker zit. Schroom niet om een paar rondjes door de winkel te rennen en bij twijfel: niet doen!

Je hebt zo een goede kans om een populaire hardloopschoen te kopen die voor veel mensen geschikt is.

Algemeen

In het algemeen geldt voor hardloopschoenen dat ze prettig moeten zitten en nergens mogen knellen. 'Uitlopen' werkt voor leren schoenen, maar niet voor hardloopschoenen. Let erop dat je bij je tenen voldoende ruimte hebt. Hardloopschoenen gaan gemiddeld één á anderhalf jaar mee voordat de demping onvoldoende wordt en je ze moet vervangen. Hardloopschoenen die lange tijd (jaren) in de kast hebben gestaan verliezen ook hun demping door uitdroging.

Bron: www.hardloopadvies.nl