



GOEDE SPORTSCHOENEN MINDER BLESSURES!

“Mooie sportschoenen! Laat me de onderkant eens zien?”
Dat is de standaard vraag die elke trainer/coach zou moeten vragen aan elk lid die net nieuwe sportschoenen heeft gekocht.

Onze trainers merken steeds vaker dat jeugdleden met verkeerd schoeisel rondlopen.



Outdoor- en loopschoenen zorgen beslist voor blessures!

Ook dit seizoen horen we klachten van pijn in de voeten, verzwikken van enkels en last van knieën. Uit ervaring weten we dat de blessures als gevolg van slechte schoenen niet mis zijn; breken van een middenvoetsbeentje tot en met gescheurde kruisbanden!

Schoenen met een loopprofiel onder de zool en schoenen zonder goede demping in de hielstreek zijn funest voor de enkels en zorgen voor blessures!

Koop beslist schoenen voor een INDOOR ZAALSPORT, ook voor het veldseizoen! Daarbij is een goede demping noodzakelijk! De zool dient voorzien te zijn van verschillende bewegingsvlakken met een draaivlak onder de bal van de voet.

Prijzen van goede sportschoenen variëren uiteraard enorm, maar voor jeugd kunt u rond de 60 tot 70 euro zeker slagen! Koop nieuwe schoenen op het moment als we het zaalseizoen ingaan, zo heb je het langst plezier van goede schoenen!

Zie hier een aantal voorbeelden van zolen die goed en absoluut fout zijn.



FOUT!
Outdoor zool



FOUT!
Outdoor zool



GOED!
Indoor zool