

Waar moet ik op letten wanneer ik sportschoenen koop?

Het assortiment sportschoenen is erg uitgebreid. Elke sport vraagt om een sportschoen die voldoet aan de specifieke eisen die door de betreffende sport wordt gesteld. Is het een binnen- of een buitensport? Op welke bodem wordt gesport, is het een grasbodem, een geasfalteerde bodem of een kunststofbodem?

Verder kan schokdemping een belangrijke factor zijn, bij hardlopen maar ook bij sporten waar veel gesprongen wordt. De stevigheid van de zijkant van de schoen, aangegeven door de zadels, is belangrijk bij zijwaartse bewegingen, dus wendbaarheid. Een stevige hiel, contrefort, is belangrijk voor de stabiliteit van hiel en enkels. Een correct profiel van de loopzool is afhankelijk van welke sport u beoefent. Ga voor de aankoop van sportschoenen naar een goede sportzaak en laat u uitgebreid informeren.

Hoe vaak moet ik mijn sportschoenen vernieuwen?

De meeste specialisten geven aan dat u na 500-1000 kilometer u uw sportschoenen het best kunt vervangen. Het schok-opvangende gedeelte van de schoenen werkt dan niet meer genoeg om uw knieën te ontlasten. Als algemene regel geldt dat u gemiddeld 1 maal per jaar uw schoenen moet vervangen wilt u nog goede steun aan de schoenen hebben.

Mijn kind wil graag gaan sporten. Wat voor schoenen kan ik het beste aanschaffen?

Voor kinderen is het uiterlijk van een schoen vaak belangrijker dan hoe de schoen zit. Ga daarom naar een specialist die hier doorheen kan kijken. Hij/zij kan door het opmeten van de voeten en door het voelen bij het passen inschatten of een schoen goed zit. Daarnaast kunt u het best twee paar sportschoenen kopen, zodat deze om en om gedragen kunnen worden. Dit zorgt ervoor dat de schoenen niet te snel afslijten en dat uw kind lange tijd goede sportschoenen draagt. Kinderen onder 10 jaar kunnen het best algemene sportschoenen dragen. Wanneer uw kind ouder is dan 10, dan kunt u het best op zoek gaan naar schoenen die geschikt zijn voor de desbetreffende sport.