INTERSPORT THEO TOL

Vijf tips voor het kopen van hardloopschoenen

Als je staat voor de wand met alle beschikbare hardloopschoenen valt je oog vaak op een kleur, merk of vorm van een schoen. Maar het gaat er met hardloopschoen juist niet om die genoemde zaken. Volg de onderstaande tips samen met de verkoper en als de kleur, het merk of de vorm dan ook nog aanstaan, is dat mooi meegenomen!

1. Pasvorm bij de hiel

Je hiel moet precies passen, maar mag niet vast zitten. Je kunt het best je schoenen dichtmaken tot het laatste vetergaatje. Dat minimaliseert de kans op slippen in de schoen. Die hiel mag wel iets bewegen, maar dat moet niet vervelend aanvoelen. Elk beetje irritatie dat je in de winkel voelt, zal tijdens het hardlopen versterken.

2. De verticale pasvorm

De bovenkant van de schoen moet precies passen en stevig aanvoelen rond je voet. Als je druk rond je voet voelt, heb je meer ruimte nodig. Als de schoen prima past, maar toch nog vervelend aanvoelt onder de veters, ga dan niet meteen op zoek naar een ander paar. Probeer eerst of anders veteren van de schoenen verbetering geeft.

3. Breed genoeg?

Je voorvoet moet in de schoen naar beide kanten kunnen bewegen zonder over de rand van de binnenzool te gaan. Je moet ongeveer een halve centimeter speling hebben bij het breedste deel van je voet. Als je met de onderkant van je kleine teen op de rand van de schoen komt, dan weet je dat de schoen te klein is.

4. Wiebelruimte

Voeten zwellen en worden langer tijdens het hardlopen. Om te checken of je daartoe voldoende ruimte hebt moet je de voet met de langste teen (wat niet altijd de grote teen is) tegen de voorkant van de schoen schuiven. Zo ontstaat ruimte tussen je hiel en de achterkant van de schoen. Als daar een duim in past, dan is de maat goed. Je tenen moeten ook op en neer kunnen wiebelen. Deze wiebelruimte beschermt tegen voorvoetproblemen.

5. Controleer de buigzaamheid

Controleer het buigzame deel van de schoen voordat je hem aantrekt. Je kunt dit doen door de hiel van de schoen vast te houden en de voorkant van de zool tegen de vloer te duwen. Kijk goed of het buigpunt van de zool ongeveer overeenkomt met het buigpunt van je voeten. Een verkeerd gelijnd buigpunt kan leiden tot pijn onder de voetboog of een ontsteking van de peesplaat aan de onderkant van de voetzool. Is de schoen te stug, dan kan dat leiden tot problemen aan de kuiten en achillespezen.

6. Loop een stukje

Als de schoen goed past en hij zit lekker, dan ben je er nog niet. Je kunt pas echt voelen of de schoenen bij jouw voeten passen door er een stukje op te rennen. Soms blijkt dan dat je extra ondersteuning van de voetboog nodig hebt. Maar als je voetboog verkrampt aan gaat voelen, is juist minder ondersteuning gewenst.