

Functionele loopschoenen



Speciaalzaak voor actieve vrijetijdsbesteding

Waldenlaan 114B
1093 NH Amsterdam

T. 020 - 46 35 771
E. info@run-inn.nl

www.run-inn.nl

WINKEL VOOR
ACTIEVE VRIJETIJDSEBDEDING

RUN  **INN**
HARDLOPEN EN WANDELEN SINDE 1988

Hardlopen op de juiste loop-schoenen is een absolute voor-waarde om optimaal plezier aan je hobby te kunnen blijven beleven. Door het dragen van functionele hardloopschoenen wordt de kans op het krijgen van onnodige overbelastings- blessures - bij een verantwoorde trainingsbelasting - minimaal. De juiste loopschoenen passen bij jouw individuele looppatroon en hebben een prima pasvorm. Deze loopschoenen dempen op die plaatsen waar ze bij jou moeten dempen en steunen en/of sturen op die plaatsen waar ze bij jou moeten steunen en/of sturen.

Verreweg de meeste overbelas-tingsblessures ontstaan doordat er té enthousiast wordt getraind en de balans tussen belasting en herstel niet deugt. Wanneer de hardloper traint op tennis-schoenen, aerobicsschoenen of op wat dan ook, kan de blessure best aan de schoenen liggen. Echter, op advies gekochte, functionele loopschoenen zullen slechts in zeer weinig gevallen de oorzaak zijn van overbelastings- blessures.

'Bezuinigen op de aanschaf van loopschoenen, is bezuinigen op loopplezier'

Bij Run-Inn hebben wij al zo'n 25 jaar ervaring met het verkopen van functionele hardloopschoenen, waardoor je bij ons altijd verzekerd bent van het beste advies bij de aankoop van je nieuwe schoenen. Als er in de praktijk toch iets niet helemaal goed lijkt te zijn aan je loopschoenen, dan ga je gewoon meteen terug naar de winkel en vraag je of er nog even naar je loopschoenen gekeken kan worden. Misschien is er sprake van een fabricagefout of moet er nog iets aan de schoen worden aangepast of iets dergelijks.

Als je loopschoenen koopt, wil je dat ze lekker aan je voeten zitten. Niet alleen binnen in de winkel, maar ook buiten als je gaat hardlopen. Om daar zo zeker mogelijk van te zijn, verdienen verschillende punten de nodige aandacht.

Tips

- Je moet altijd kiezen uit de modellen die uit het functionele assortiment voor jou geselecteerd worden. Let zelf met name op de pasvorm: welke van die loopschoe- nen zitten het lekkerste, op welke stamp je het minste? Ga niet af op het uiterlijk, je schaft ze niet aan om er mooi mee te zijn op een feestje, maar je gaat er kilometers op hardlopen. En dat is al mooi genoeg.
- Het is raadzaam om ruimte tussen de voorkant van de loopschoenen en de tenen over te houden (lengtetoegift). De voeten zullen wat uitzetten als ze

de krachten moeten verwerken die gedurende het contact met de grond optreden. Er moet uitgegaan worden van circa 1 centimeter ruimte tussen de langste teen van de langste voet en de voorkant van de schoen. Bij twijfel tussen twee maten, moet altijd de groot- ste gekozen worden.

- Draag bij het passen van loopschoenen altijd loopsokken en trek de veters van de schoen overal gelijkmatig aan.
- Je moet altijd een paar 'proefritjes' maken. Wandel met de loopschoenen door de winkel en ga er ook een stukje op hard- lopen. Je krijgt dan een goede indruk hoe de pasvorm is tijdens het hardlopen.
- De veters zijn belangrijker dan veel mensen denken. De veters moeten altijd voldoende aangetrokken zijn, zowel om de wreef als om het enkelgewricht, zodat de loopschoenen je voeten overal ge- gelijkmatig omsluiten en bij de hielen niet slijpen. Gebruik ook altijd de bovenste vetergaatjes. Strik je veters nooit te strak. Dat kan pijn gaan doen tijdens het hardlopen daar je voet tijdens het grond- contact wat zal uitzetten.

Diverse vetermethoden

Als je toch nog wat extra stevigheid achter in de schoen nodig hebt, kun je de veter- methode aanpassen. Steek de veters van het één na hoogste gaatje meteen in het hoogste gaatje aan dezelfde kant en trek de veters aan. De veters worden dan als het ware geborgd. Ze blijven al vastzitten nog voordat de veters gestrikt zijn. Hierdoor zal de schoen aan de achterzijde steviger om de voet zitten waardoor de enkel meer stevig- heid krijgt en het slijpen van de schoen kan worden voorkomen. Je strikt de veters vast met een dubbele knoop. Eventueel kun je proberen nóg wat meer stevigheid aan de loopschoenen te geven door de veters kruislings door de gemaakte lusjes te steken. Vervolgens trek je de lusjes strak door aan de veters te trekken en strik je de veters vast met een dubbele knoop. Ook andere - creatieve - vetermethoden zijn mogelijk, indien gewenst.



Een loopschoen die een aantal keer gedragen is, zal een betere pasvorm hebben dan een nieuwe schoen. Dit komt doordat de inlegzool en het loopvlak (het gedeelte van de schoen direct onder de inlegzool, de bovenkant van de onderkant a.h.w.) zich aan jouw voetafdruk zullen aanpassen.

Onderhoud loopschoenen

Gefeliciteerd met de aankoop van een paar functionele loopschoenen. Om optimaal plezier te kunnen beleven aan de nieuwe schoenen, moet het onderstaande ter harte te worden genomen. Bij goed onderhouden loopschoenen blijven de functionele eigenschappen langer behouden.

De gebruikstijd van loopschoenen is gemiddeld zo'n 1500 kilometer of twee jaar. De zoolslijtage van de schoenen valt dan vaak nog wel mee, maar daarna zullen de schokdempende materialen te veel van hun kwaliteit hebben verloren om de klappen die tijdens het grondcontact van de voeten optreden, nog afdoende te kunnen opvangen. Ook kunnen de schoenen toch wat uit model geraakt zijn, waardoor de kans op het oplopen van blessures wordt vergroot.

Als de loopschoenen bijna elke dag gebruikt worden, dan kan de levensduur van de schoenen aanzienlijk verlengd worden als niet steeds op hetzelfde paar gelopen wordt. Als er gemiddeld vier keer per week getraind wordt, is het raadzaam om een extra paar loopschoenen aan te schaffen en die met elkaar af te wisselen.

Wanneer je de kans loopt om met je teen-nagel door het bovenwerk te prikken, zorg er dan voor dat je je nagels goed geknipt houdt. Plak voor de zekerheid aan de binnenkant van de schoen een stukje tape tegen het bovenwerk aan.

Luchten/drogen

Laat de loopschoenen na gebruik uiluchten, haal de inlegzolen eruit. Laat natte schoenen drogen. Natte schoenen dempen minder goed en bovendien wordt de levensduur

van de schoenen verkort als er met natte schoenen wordt hardgelopen. Laat de schoenen drogen door er krantenpapier in te doen (eerst de inlegzool eruit halen) en hang de schoen dan met een wasknijper aan de vetertong op aan de waslijn. Haal het krantenpapier er na circa 2 uur uit en laat de schoenen verder drogen. Als de schoenen kleddernat zijn, vervang het krantenpapier dan meerdere keren. Zet de schoenen nooit te drogen bij de verwarming, de materialen waar de schoenen van gemaakt zijn kunnen hard worden en daardoor scheuren.

Schoonmaken

Vuile loopschoenen kunnen het beste gereinigd worden met een borstel, wat water en zeepoeder of afwasmiddel of een ander mild reinigingsmiddel. Laat ze drogen zoals hierboven beschreven is.

Doe loopschoenen nooit in de wasmachine en dompel ze nooit helemaal onder in water: de schokdempende materialen kunnen dan veel van hun kwaliteit verliezen.

Loopsokken

Loopschoenen moeten altijd gebruikt worden in combinatie met functionele loopsokken, die de pasvorm vervolmaken en blaren voorkomen. Bovendien zullen loopschoenen bij het gebruik van goede loopsokken aan de binnenzijde minder snel slijten.