



1. AANKOOP VOETBALSCHOENEN

Onze (voetbal)schoenen zijn als de autobanden voor de auto: van levensbelang.

Vele klachten (rugproblemen, knieklachten, liesproblemen, spierletsels,...) - op latere leeftijd, maar soms ook al op jongere leeftijd - komen voort uit het (jarenlang) dragen van het verkeerde schoeisel.

Bij de aankoop van een goede voetbalschoen, maar ook bij een gewone schoen, is niet de kleur belangrijk. Een goede (sport)schoen, én zeker bij een opgroeiende sporter, moet aan 4 voorwaarden voldoen:

- een stevige hak hebben die steun biedt aan de hiel
- in het midden mag de zool niet plooibaar zijn
- alléén vooraan mag de zool plooiën
- de juiste lengte heb je wanneer er achter de hiel nog plaats is voor de dikte (circa) van een vinger.

Ook dagelijks rondlopen met niet gebonden veters (én dus géén steun aan de enkel), zal onvermijdelijk leiden tot klachten op latere leeftijd.

Ivo Vranken
TVJO SV Belisia / Belisia Youth