

Sport & Gezondheid

Sneller bewegen doet pijn

» Vrouwen die sporten, klagen vaak over pijnlijke borsten. Uit onderzoek blijkt nu dat vooral de snelheid waarmee de borsten bewegen bepalend is voor de pijn. Een goede sportbha is belangrijk.



Atletiek zorgt voor blessure

De topatletiek lijkt een grotere aanslag te geven op het lichaam dan sporten zoals wielrennen, schaatsen of zwemmen. Van de dertien atleten in de A-selectie van de Atletiekunie zijn er op dit moment zes geblesseerd.

Niet bezuinigen op schoenen

KICKSEN De zomer is de beste tijd om nieuwe voetbalschoenen te kopen. Maar neem niet zomaar de schoenen van Ruud van Nistelrooy of Wesley Sneijder.

De meeste voetballers kopen schoenen een maat te klein. Omdat ze denken dat de schoen dan als een sok om de voet komt te passen. Onzin, zegt sportpodoloog Joop Veenstra.

In zijn aan NOC*NSF verbonden Centrum voor Sportpodologie in Drachten haalt hij dé klassieker onder de voetbalschoenen tevoorschijn: de Copa Mundial van Adidas. De schoen heeft zijn 25ste verjaardag inmiddels ruimschoots achter de rug, maar is nog steeds één van de meest verkochte kicksen.

De voetbalschoen is een rare materie, vindt Veenstra. „Technisch zijn er de laatste jaren ontzettend veel ontwikkelingen. Dat de Copa Mundial nog zo veel verkocht wordt, is wonderlijk. Het is een goede schoen, maar weinig innovatief.”

Ter vergelijking haalt hij de Predator van hetzelfde merk erbij. Geen

DRACHTEN

NATASCHA KAYSER



leer maar synthetisch materiaal, vele malen lichter, geen naden, asymmetrische vetering, vaste, langwerpige kunststof 'tractionnoppen'.

Veenstra buigt beide schoenen. De oude Copa Mundial buigt al op het smalste deel van de zool zo ongeveer dubbel. De Predator buigt alleen op de plaats waar de bal van de voet zit. Dubbel vouwen lukt niet. „Kwestie van stabiliteit,” doceert Veenstra. „Héél belangrijk. Gewoon uitproberen in de winkel.”

Het is belangrijk, stelt de voetdeskundige, niet zomaar voor 'mooi' te kiezen. „Naar de winkel gaan om de schoenen van Ruud van

Nistelrooy of Wesley Sneijder slaat nergens op. De schoenen die voor hen geschikt zijn, zijn niet automatisch geschikt voor iedereen. Een voetbalschoen is iets persoonlijks.”

Wel is het zo dat de kicksen waar de topvoetballers op spelen, doorgaans erg goed zijn. De nieuwste voetbalschoenen, of ze nu van Adidas, Nike of Puma zijn, zijn tot in de puntjes geavanceerd. Ze kosten wat, maar dan heb je ook wat, stelt Veenstra. „Op voetbalschoenen moet je niet bezuinigen. Het is écht zo dat de duurdere schoenen beter zijn. Voor je voeten, maar ook voor je enkels en knieën. Goed schoeisel voorkomt blessures.”

Nog veel schoenen zijn van leer. In het gunstigste geval van sterk en soepel kangeroeleer, dat zich als een tweede huid om de voet sluit. In iets mindere gevallen van rund- of kalfsleer. „Leer geeft veel balgevoel,” vertelt Veenstra. „Om die re-

den kopen mensen schoenen vaak een maat te klein. Dat geeft het idee dat ze nog meer voelen. Maar leer rekt ook mee. Die maat te klein, is dan snel achterhaald. Koop dan, als je toch leer wilt, de gewone maat die goed zit. Dan blijft het ook in vorm.”

Massa's schoenen hebben een kartonnen binnenkant. „Doordat karton vocht vasthoudt, gaat het leer bij de overgang naar de zool rotten en scheuren. Dan ben je elke stevigheid kwijt.”

Stabiliteit is één van de belangrijkste dingen die een goede voetbalschoen moet bieden, stelt Veenstra. Moderne schoenen bieden dat door middel van een versterkte hiel, een stijve zool, een uitneembare binnenzool en goede noppen. „Vooral de extra kuip in de hiel is belangrijk. Die maakt dat je geen energie verliest in de afzet. De tractionnoppen van tegenwoordig geven optimaal



grip maar laten wel een draaibeweging toe. Dat is essentieel in het voorkomen van blessures.”

De keuze van noppen is iets om rekening mee te houden. Pinnen zijn

KIJK OP WWW.ADSPORTSHOP.NL OM TE BESTELLEN OF BEL 0900-1111 348 (€0,20 pm)

**OFFICIËLE
BEDRUKKING
MOGELIJK
+ €24,95**

**GRATIS
Holland sjaal +
polyester shirt
t.w.v. €40,-!**

Let op: 1 sjaal en shirt
per bestelling!

**vanaf
€59,95**