

BIOMECHANISCH CORRECTE SCHOENEN

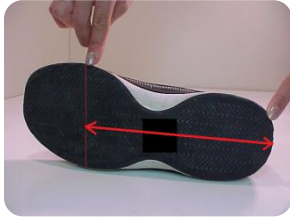
Een goede steun van de hiel

U kunt dit testen door de hiel van de schoen proberen te bewegen, om te controleren of het materiaal niet te buigzaam is.



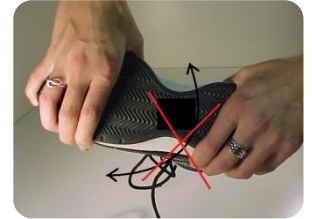
Het voorste 1/3 van de zool van de schoen moet buigzaam zijn:

U kunt dit testen door het voorste 1/3 van de zool van de schoen proberen te bewegen, om te kijken of het materiaal buigzaam genoeg is (maar ook niet te buigzaam... want er moet een beetje resistentie aanwezig zijn, om de stabiliteit te garanderen).



Het achterste 2/3 van de zool van de schoen mag absoluut niet buigzaam (moet hard) zijn

U kunt dit testen door het achterste 2/3 van de zool van de schoen proberen te bewegen, om zo te zien of het materiaal buigzaam is of niet.



Het materiaal van het gedeelte boven de zool (dat rondom de voet sluit) mag niet al te buigzaam zijn en moet in de zool van de schoen zijn ingebouwd:

U kunt dit testen door Uw hand in de schoen te schuiven en proberen te bewegen van links naar rechts, terwijl U de zool van de schoen goed vasthoudt, om zo te voelen of het materiaal niet al te buigzaam is.



Beide schoenen moeten goed passen en correct gesloten kunnen worden met veters



Anders kunt U evengoed geen schoenen dragen, omdat Uw voeten continu gaan bewegen in de schoen en zich gaan proberen te stabiliseren door met de tenen te grijpen. Velcro en andere alternatieve sluitingen zijn niet aangeraden, omdat ze na langdurig en actief dragen, losser komen te zitten. Correct sluiten van schoenen gaat voor veel betere resultaten zorgen. Koop steeds de juiste maat van schoen en als U nieuwe schoenen uitprobeert, pas ze dan altijd beiden (want Uw beide voeten hebben niet steeds dezelfde grootte) en loop er even mee rond, om te testen of ze inderdaad goed zitten.

Vlakker is soms beter

Maar, een klein verschil tussen voor- en achtervoet moet steeds aanwezig zijn, zoals bij de meeste sportschoenen en zeker voor vrouwen is een hakje van 2 vingers absoluut aangeraden, wegens het verschil in de positie van het bekken.

Iemand die reeds lang hoge hakken draagt, mag ook nooit plots naar platte schoenen overschakelen! Voor het testen van de ideale hakhoogte moeten vrouwen hun **eigen** 2 vingers (wijs- en middenvinger) naast de hak van de schoen houden en er de eventuele verhoging vooraan nog bij optellen.



Geen correcties in de schoenen

Goede neutrale schoenen zijn de enige correcte. Alle toevoegingen zijn commerciële gadgets, die zelden het juiste wondermiddel bij uitstek zullen blijken. Met deze denken wij dan bijvoorbeeld aan de anti-pronatie elementen in (sport)schoenen, voetgewelven en verhogingen in speciale 'afrol'- en/of 'gezondheidsschoenen', etc.... Eender wat en waar U iets gaat plaatsen in een schoen, zal elders voor een compensatie gaan zorgen en dan hebben we het hier

nog niet over het feit, dat bij iedere mens beide voeten steeds verschillend zijn... moeilijk om dan universele en identieke wondermiddelen te kunnen verklaren, die voor iedereen in gans de wereld perfect geschikt zouden zijn?