

TIP 7

Is het verstandig om twee paar schoenen te hebben voor de afwisseling?

Ja. Vooral als je er twee of meerdere keren per week op uit trekt, is het raadzaam om een extra paar hardloopschoenen te kopen. Na het hardlopen kun je je schoenen het beste drie dagen laten rusten. Zo krijgen bacteriën geen kans en gaan je schoenen langer mee. Wil je vaker hardlopen, dan kun je dus beter afwisselen met een tweede paar. Let er op dat je wel altijd kiest voor vergelijkbare schoenen. Het is niet verstandig om de ene dag op een neutrale en de andere dag op een antipronatieschoen te gaan hardlopen.

TIP 8

Hoe kan ik mijn hardloopschoenen het beste onderhouden?

Laat je hardloopschoenen na gebruik drie dagen rusten en haal eventueel de zooltjes eruit. Zo kan het vocht uit je schoenen trekken en krijgen bacteriën geen kans. Zijn je schoenen nat en modderig geworden? Zet ze dan niet bij de kachel of verwarming, maar laat ze rustig opdrogen. Als je hardloopschoenen eenmaal droog zijn kun je eventueel vuil en zand voorzichtig afborstelen.

TIP 9

Welke kleding is geschikt voor hardlopers?

Een van de voordelen van hardlopen is dat je niet veel nodig hebt om je sport te kunnen uitoefenen. Een paar goed dempende schoenen is een eerste belangrijke voorwaarde. Steeds meer Nederlanders zien daarnaast de voordelen van een functioneel kledingsetje. Hardlopen in een katoenen T shirt is niet bepaald prettig wanneer de natte, koude en zware stof al na een paar kilometer tegen je lichaam gaat plakken. Bij **Valkema Sport** vind je een breed assortiment hardlooptkleding. Licht, ademend én reflecterend, zodat je ook in het najaar en in de avonden goed wordt gezien in het verkeer



TIP 10

Wat voor hardloopschoenen heb ik nodig?

Welke hardloopschoenen voor jou geschikt zijn hangt af van een aantal factoren. De ondergrond waarop je loopt is van invloed op je keuze evenals de loopfrequentie en natuurlijk de manier waarop je loopt. Het is erg belangrijk om voor jou goede hardloopschoenen te kiezen. Onze professionele medewerkers van **Valkema Sport** helpt je graag bij het maken van de juiste keuze.

Van alle hardlopende Nederlanders heeft circa 80 procent geen of slechts een lichte loopafwijking. Deze groep loopt doorgaans op neutrale hardloopschoenen.

Ben je wat zwaarder of heb je X benen, dan hellen je voeten wat naar binnen als je loopt (pronatie).

Om deze loophouding te corrigeren, je voeten te ondersteunen en zo de kans op spierpijn en blessures te voorkomen, zijn er antipronatieschoenen. Veel dames die op hun tenen lopen kunnen ook baat hebben bij dit type hardloopschoen. Tot slot is er een handjevol mensen waarvan de voeten iets naar buiten hellen bij het hardlopen (supinatie). Deze lopers kunnen het beste kiezen voor een neutrale schoen met extra stevige buitenzijden of zadels in de belijning van de schoen die je kunt aansnoeren.

TIP 11

Ik loop maar één keer in de week. Heb ik dan ook goede schoenen nodig?



Jazeker. Hoe beter de demping in je schoen, hoe minder kans op vervelende, langdurige blessures. Elke hardloopschoen bevat een zekere mate van demping, maar bij goedkopere schoenen is deze vaak gemaakt van poreus materiaal. Na een tijdje zakt het materiaal ongemerkt in, waardoor de mate van demping minder wordt en de kans op blessures toeneemt. Het is daarom verstandig om te investeren in goede schoenen van een gerenommeerd hardloopermerk. De demping in deze schoenen is gemaakt van hoogwaardig materiaal dat veel langer goed blijft. Een medewerker van **Valkema Sport** legt je graag het verschil uit tussen de verschillende hardloopschoenen.

© Valkema Sport Veendam

Bron o.a.:
www.sport2000valkema.nl – Schock Asorber
Google – Atletiekunie – My Sole

VALKEMA SPORT
DE PROFESSIONELE
RUNNINGSHOP



RUNNING INFOFOLDER

Jouw
Running Specialist
voor Oost Groningen

TIP: abonneer je op onze nieuwsbrief en ontvang altijd als eerste het laatste nieuws en de beste voordeelaanbiedingen

mail naar: valkemasport@hetnet.nl

Kom langs voor een
gratis loopanalyse
op onze loopband

© ontwerp dick110

professioneel advies in - trainingsschema's - blessurepreventie - (team)kleding - hartslagmeting

VALKEMA SPORT

KERKSTRAAT 58A VEENDAM

0598 631800 www.sport2000valkema.nl



Jouw Running Specialist voor Oost Groningen

Eigenaar Jack Hardijk van Valkema Sport in Veendam verbaast zich er over dat vele hardlopers uit Oost Groningen nog altijd naar de stad Groningen gaan voor een goed advies op het gebied van de loopsport.

'Want dat is helemaal niet nodig. Wij hebben in onze winkel ook een **loopband** staan en wij doen ook aan **loopenalyse**. Onze medewerker Dick Hensens, tevens trainer van atletiekvereniging Aquilo uit Winschoten, heeft ruim twintig jaar ervaring in de loopsport, hij weet precies waar hij het over heeft. Naast een ruime collectie hardloopschoenen van o.a. Asics, Saucony en Nike, heeft **Valkema sport** een mooie en functionele collectie hardlooptechniek, hartslagmeters, Polar en Garmin, hardloopaccessoires voor dames en heren.

Valkema Sport profileert zich in Oost Groningen als hét adres op het terrein van *running*. Daarom is hij als sponsor nadrukkelijk aanwezig in de loopwereld. Valkema is stersponsor van de **RUN** in **Winschoten** en de **Valkema Parkstadloop** welke onderdeel uitmaakt van het toonaangevende **Univé Loopcircuit**. De wedstrijd in Veendam is een loop in een serie van veertien, die eindigt eind december met de vermaarde Oudejaarsloop in Blijham.



TIP 1 Oude schoenen mee

Neem bij een bezoek aan onze winkel je oude (hardloop) schoenen mee. Wij kunnen aan de hand van de 'oude' schoen een goede analyse geven van o.a. het looppatroon.



TIP 2 Loopenalyse

Aan de hand van een loopenalyse kunnen wij samen met jou bepalen of je de juiste schoen krijgt aangemeten. Hierdoor kun je blessureleed voorkomen. Na deze analyse wordt een nieuwe schoen geadviseerd. Met deze nieuwe schoenen kun je op onze loopband in de winkel of buiten ze uitproberen.



TIP 3 Sport BH

Van het merk **Shock Absorber** hebben wij een grote collectie **Sport BH's** in ons assortiment. Het dragen van de juiste sport BH is zeker belangrijk. Kies de juiste BH bij jouw sport. De "Bounce" geeft een reductie tot 78%! Naadloze binnencup met brede, gevoerde 'nonslip' schouderbandjes. Een reflecterende band en een makkelijk te sluiten/openen gelsluiting.



TIP 4 MYSOLE™ Sport

Een goede (hardloop)sportschoen kan vaak niet afdoende inspelen op alle individuele aspecten. Het is dan ook belangrijk om de sportschoen aan te vullen met een perfect op de individu, dan wel de sport, afgestemde inlegzool. Met het oog op bovenstaande ontwikkelde MYSOLE™, in samenwerking met voetspecialisten én topsporters, een range sporttak gerichte inlegzolen. Door tijdens het sporten gebruik te maken van MYSOLE™ inlegzolen, wordt het risico op blessures en ander sportleed beperkt. Met een MYSOLE™ inlegzool worden de sportschoen, de voet en de specifieke bewegingen nog beter op elkaar afgestemd. Een MYSOLE™ inlegzool verhoogt het comfort van de schoen en voegt, waar nodig, extra demping en stabiliteit toe. Sportprestaties worden verhoogd en het sporten wordt nóg leuker en gezonder!

TIP 5 niet te klein

Koop loopschoenen niet te klein. Houd altijd een halve centimeter ruimte over. Wanneer je afwijkt schuift je voet iets naar voren.

TIP 6

Gewoon Valkema Sport

- **Professionele** (hardloop)medewerkers
- **De beste** service
- **Partner** van atletiekverenigingen SV Veendam en AV Aquilo
- Alle **wereldmerken** in huis,
- **Gratis** trainingsschema, **Advies** in hartslagmeting en blessurepreventie.

Jouw merk of maat niet op voorraad ?

Wij bestellen het zonder meerkosten!

*Vandaag (voor 12.00 uur) besteld.... De volgende dag in huis. * (bij voldoende voorraad leverancier)

Valkema Sport Gewoon en de Beste

