### **Het belang van de juiste schoenen tijdens krachttraining**

Hey dames! Het is me opgevallen dat veel van jullie nog steeds met loopschoenen krachttraining doen. Maar wist je dat het bijna onmogelijk is om je been oefeningen correct uit te voeren op loopschoenen? In deze blog leg ik je uit waarom het zo belangrijk is om de juiste schoenen te dragen tijdens je krachttraining en waarom je die loopschoenen beter kunt laten staan.

#### **Blessurepreventie en Effectiviteit**

De juiste schoenen zijn cruciaal om blessures te voorkomen en de effectiviteit van je workouts te maximaliseren. Het gebruik van loopschoenen tijdens krachttraining wordt over het algemeen afgeraden om verschillende redenen:

Demping versus Stabiliteit:

1. Loop- of hardloopschoenen zijn ontworpen met veel demping om de impact van het rennen op te vangen. Deze demping kan echter de stabiliteit verminderen die je nodig hebt tijdens krachttraining. Schoenen met platte zolen zorgen voor een stabielere basis, wat je in staat stelt om meer kracht te genereren en je gewrichten beter te beschermen.

Hakverhoging:

1. Veel loopschoenen hebben een verhoogde hak, wat de houding en biomechanica van oefeningen zoals squats en deadlifts kan verstoren. Dit kan leiden tot een onnatuurlijke houding en verhoogt het risico op blessures. Schoenen met platte zolen bevorderen daarentegen een correcte uitvoering van deze oefeningen, waardoor je veilig en effectief kunt trainen.

Krachtoverdracht:

1. De demping en verhoogde hak van loopschoenen kunnen ook de krachtoverdracht belemmeren. Bij krachttraining is het essentieel om een directe verbinding met de grond te hebben. Schoenen met platte zolen zorgen voor een betere krachtoverdracht, zodat je je volledige potentieel kunt benutten tijdens het tillen van gewichten.

Balans en Proprioceptie:

1. Trainen op blote voeten of met platte zolen kan je balans en proprioceptie verbeteren. Dit is niet alleen belangrijk voor je prestaties in de gym, maar helpt ook bij het voorkomen van blessures op de lange termijn. Een verbeterde proprioceptie betekent dat je beter in staat bent om je lichaam te voelen en te controleren, wat cruciaal is voor veilige en effectieve bewegingen.

#### **conclusie**

Kortom, het dragen van de juiste schoenen tijdens je krachttraining is essentieel voor zowel je veiligheid als je prestaties. Kies voor schoenen met een platte zool of overweeg zelfs om op blote voeten te trainen, om je krachttraining zo effectief en veilig mogelijk te maken. Laat die loopschoenen dus maar lekker in de kast wanneer je de gewichten gaat tillen!

Happy lifting! 💛