

BLESSUREPREVENTIE

Preventietip 1: blootvoets lopen

Een voet bestaat uit 26 botten, 33 gewrichten, 107 ligamenten en 19 spieren en pezen waarmee de voet bewogen wordt.

Net zoals de rest van de spieren in het lichaam worden deze pas getraind indien de spieren voldoende moeten samentrekken en ontspannen.

De ontwikkeling van onze voeten zijn gedurende duizenden jaren beïnvloed door verschillende factoren waarbij de laatste honderden jaren ook door schoeisel.

Hedendaags wordt schoeisel dan ook voorzien van extra functies naast het beschermen van de voet, denk maar aan de hoog-absorberende zolen van Nike Air-max.

Hoewel deze in sommige contexten van nut kunnen zijn, is het belang van voldoende beweging en training van de voet door blootvoets te bewegen niet te onderschatten.

Zo toont een studie aan dat blootvoets bewegen, gepaard gaat met het ontwikkelen van grotere springkracht en stabiliteitsvermogen, vooral in de leeftijdscategorie van 6 tot 10 jaar.

Ook door deze kleine voetspieren te laten werken, verhoogt de bloedcirculatie, waardoor vermoeidheid in de benen kan verminderd worden.

Bij deze dus de eerste tip: train je voeten door minstens een uur per dag de schoenen uit te trekken, zodat ze net als de basis voor je lichaam ook de basis kunnen vormen voor een sportieve, blessurevrije voetbalcarrière!

